SANGHARAKSHITA

«WHAT IS THE DHARMA?»

THE ESSENTIAL TEACHINGS OF THE BUDDHA

WINDHORSE PUBLICATIONS

САНГХАРАКШИТА

«ЧТО ТАКОЕ ДХАРМА?»
СУЩНОСТЬ УЧЕНИЯ БУДДЫ

«Что такое Дхарма? — Сущность учения Будды»,
Сангхаракшита (Денис Лингвуд)
ISBN: 978-1-291-16557-9
Первое издание — 2012 © Суваннавира (Андрей Пашкевич)
Перевод с английского: Е. Жаркова

Веб-сайт: http://buddhayana.ru
e-mail: talkto@buddhayana.ru

«What is the Dharma? The essential teachings of the Buddha»,
Sangharakshita (Denis Lingwood)
ISBN: 978-1-899-57901-3
1998 © Sangharakshita, Windhorse Publications, Cambridge, UK

Веб-сайт: http://windhorsepublications.com
e-mail: info@windhorsepublications.com

Этот перевод «Что такое Дхарма? — Сущность учения Будды» публикуется по договоренности с Windhorse Publications.

ОБ АВТОРЕ

Сангхаракшита родился под именем Деннис Лингвуд в Южном Лондоне в 1925 году. Он большей частью обучался самостоятельно, у него рано развился интерес к культуре и философии Востока, и уже в шестнадцать лет он осознал себя буддистом.

Во время Второй мировой войны он был призван на военную службу и попал в Индию, где он и остался, став буддийским монахом Сангхаракшитой. Проучившись несколько лет под руководством ведущих учителей основных традиций буддизма, он начал много учить и писать. Он также сыграл ключевую роль в возрождении буддизма в Индии, особенно благодаря его работе среди последователей доктора Б.Р. Амбедкара.

Прожив в Индии двадцать лет, он вернулся в Англию и в 1967 году основал Буддийскую Общину «Триратна», а в 1968 году – Буддийский Орден «Триратна». Глубина опыта и ясность мышления Сангхаракшиты как посредника между Востоком и Западом, миром традиций и современностью, принципами и практиками, получили признание во всем мире. Он всегда особенно подчеркивал решающее значение преданности в духовной жизни, первостепенную важность духовной дружбы и общины, связь между религией и искусством и потребность в «новом обществе», где духовные идеалы и стремления находили бы поддержку.

Сегодня Буддийская Община «Триратна» – международное буддийское движение с более чем шестьюдесятью центрами на пяти континентах. В последние годы Сангхаракшита передал большую часть своих обязанностей старшим ученикам, членам Ордена. Теперь, находясь в своей резиденции «Адхистхана» в Великобритании, он сосредоточился на личном общении с людьми и писательской деятельности.

ПРЕДИСЛОВИЕ ИЗДАТЕЛЯ

В 1946 году в Сингапурском отделении теософского общества «появился лектор. Не знаю, что заставило его членов подумать, что солдат двадцати одного года от роду будет хорошим оратором. К моему изумлению (если и не к их изумлению), моя первая лекция имела успех. Я обнаружил, что идеи сплетались в сложные узоры сами по себе, подобно персидскому ковру, а эти узоры отливались в красочные слова без малейших затруднений. Нервозность оставила меня, едва я поднялся на трибуну».

Так начался длительный и успешный путь публичных выступлений, равно как и общественного признания буддизма, которому молодой человек был предан всем сердцем с тех самых пор, как впервые, шестнадцатилетним, открыл его для себя в охваченном войной Лондоне. Несколькими годами позже, в Индии, он получил посвящение в буддийские монахи и имя Сангхаракшита.

Спустя почти пятьдесят лет после его первой лекции в Сингапуре Сангхаракшиту пригласили выступать в качестве «старшего учителя» на конференции западных буддистов в Таскане, штат Аризона. В начале своего выступления он немного подшутил над организаторами конференции по поводу этого титула: «Я пришел к выводу, что это означает всего-навсего, что я старый учитель». Он также предположил, что было бы не совсем точным называть его буддистом Махаяны: «Я не отождествляю себя исключительно с традицией Махаяны. Я не меньше ценю Тхераваду, Дзен или Чань и различные формы Ваджраяны. Все они по-своему занимают достойное место в буддизме. Но я не отождествляю себя исключительно с какой-то одной из них. У меня было множество учителей из разных традиций. Поэтому я предпочитаю считать себя просто буддистом».

Такой подход к буддизму отражен в его книге, которая сосредотачивается на учениях Палийского канона, но включает идеи и учения, взятые из самых разнообразных учений буддийской традиции. Книга основана на материалах, заимствованных из выступлений Санхаракшиты различных периодов: его обращений к теософам в Сингапуре в 1940 году, лекций, прочитанных в шестидесятые обитателям Лондона, которые впервые пробовали применять буддизм на практике, лекций восьмидесятых годов, где он обращался к тысячам новообращенных буддистов, лекций,

прочитанных при содействии Буддийской Общины «Триратна», западного буддийского движения, основанного им в 1967 году, и лекций, прочитанных в Америке в девяностые.

Эти лекции были адресованы разным слушателям в различные периоды раннего этапа развития буддизма на Западе, но свести их воедино было довольно просто: на протяжении пятидесяти лет как в стиле, так и в содержании наблюдается строгая преемственность. На самом деле, стиль выступлений Сангхаракшиты несколько изменился со временем. Расшифровки создают впечатление, что в молодости он был склонен говорить с формальностями и серьезностью, свойственными людям более старшего возраста, а в поздние годы его стиль стал более расслабленным и игривым. Но у него всегда было чувство юмора, сочетающееся с доскональной ясностью, и мы попытались сделать все, чтобы сохранить как юмор, так и ясность при переводе устной речи в письменную форму.

Что касается содержания учения, за годы оно изменилось очень незначительно. Мы предпочли собрать воедино ряд размышлений на одну основополагающую тему: что такое Дхарма. Черпая вдохновение из огромного разнообразия буддийских текстов и традиций, Сангхаракшита всегда заботился о том, чтобы найти способы обеспечить доступность Дхармы и ее практическое применение для современных людей. В этой книге, как и в других книгах, основанных на его лекциях и семинарах, мы попытались передать эти учения, как обращенные непосредственно к каждому, и в результате «стиль письма» очень сильно отличается от литературных работ – к примеру, «Обзора буддизма» и «Трех Драгоценностей», благодаря которым Сангахаркшита, вероятно, более известен.

За участие в подготовке этой книги к изданию мы благодарим Шилабхадру, предоставившего нам многие переводы лекций, и Виджаянанди, который также оказал помощь в переводе. Мы также хотели бы выразить признательность за помощь, полученную от сотрудников издательства «Windhorse», в особенности, от Шантавиры, чьи исправления значительно улучшили текст. Мы добавили некоторые замечания для того, чтобы читателям было проще проследить канонические источники учений и историй, и в этом нам помогли различные люди, чье содействие мы высоко ценим. И, безусловно, было величайшим удовольствием работать с

Сангхаракшитой, который охотно откликался на просьбы и помогал нам в наших трудах.

Видьядеви и Джинананда,
проект «Spoken Word»,
осень 1997 года.

ВВЕДЕНИЕ — ЧТО ТАКОЕ ДХАРМА?

Однажды я посетил Дельфы, местность в Греции, куда в античность стекались люди, чтобы испросить совета у оракула бога Аполлона. Поднявшись по склону холма, поросшего оливковыми деревьями, я подошел к источнику, текущему с громким журчанием среди камней и образующему небольшой водопад. Поначалу я не обратил на него большого внимания, но тот же маленький водопад появился выше – он перетекал с одного уровня на другой – и еще выше. Как я потом узнал, это было не что иное, как знаменитый Кастальский источник – знаменитый, потому что говорили, что, если отпить его чистой воды, человек сразу же становится поэтом. Продолжая подъем, я, наконец, подошел к источнику, к тому месту, где вода била ключом между двух огромных скал довольно таинственным образом, так что нельзя было сказать ни, откуда она появлялась, ни как именно.

Подобно этому, мы можем проследить буддизм назад, до его глубокого и таинственного источника. Если мы проследим путь этой огромной реки с многочисленными притоками, проследим до исходной точки, мы обнаружим, что вся она берет начало в духовном опыте Будды, опыте Просветления. Все начинается *здесь*. Связи не всегда видны с первого взгляда. Иногда живые воды буддизма теряются в камнях и песке. Но если вы пройдете вверх по течению, вы рано или поздно придете к бессмертному источнику и ключу, опыту высочайшего и совершенного Просветления Будды, благодаря которому он и стал существом, которое мы называем Буддой, «Просветленным» или «Пробужденным».

То, что называют буддизмом, а более традиционно – санскритским термином Дхарма, по сути, является полным собранием различных методов, с помощью которых Будда и его последователи пытались передать некий намек, предположение об опыте Просветления другим, чтобы однажды они тоже могли бы обрести этот опыт. Если мы отложим в сторону противоречия буддизма – школы и системы, философские теории и анализ доктрин, – окажется, что все очень просто. Буддизм или Дхарма – не что иное, как средство получения этого опыта. Это *путь к Просветлению*.

Но что такое Просветление? Что так преобразило человека по имени Сиддхартха Гаутама, что он стал «Буддой»? Это трудно выразить в словах – сам Будда, как мы увидим, поначалу впал в отчаяние,

пытаясь передать это, – но единственное, что можно сказать, это сказать, что Будда увидел истинную природу существования. У него не просто появилась идея, он не придумал этой истинной природы на интеллектуальном уровне. Он *напрямую* увидел «вещи, как они есть», и это непосредственное видение полностью преобразило его, от начала и до конца.

Значение слова «Дхарма»

Слово Дхарма используется как для того, чтобы передать реальность, постигнутую Буддой, так и для концептуального и словесного выражения этой реальности, его учения. Эти два значения тесно взаимосвязаны; на самом деле, то, что они выражают, – два аспекта одной и той же вещи. Первое – Дхарма как истина, закон или принцип реальности – относится к объективному содержанию опыта Просветления Будды. Второе значение – Дхарма как доктрина или учение – относится к тому, как Будда выразил свой опыт в словах на благо других. Можно сказать, что опыт соответствует аспекту мудрости Просветления, а его выражение – аспекту сострадания, а мудрость и сострадание являются, по выражению Д.Т. Судзуки, «нераздельными столпами всего здания буддизма». С нашей точки зрения, мы можем увидеть различие между опытом и его выражением, мудростью и состраданием, но в действительности, с точки зрения Будды, они неразличимы.

Эти значения слова Дхарма – не единственные в буддизме, хотя они и являются основными. Это многозначное слово со многими оттенками смысла. В Индии оно часто используется для обозначения долга, который человек должен исполнять в соответствии со своим рождением, и таким образом ассоциируется с системой каст. В буддизме это слово не используется в таком значении, но есть много других его определений.

Если говорить о двух первых, которые я уже упоминал, мы обнаруживаем пример использования «Дхармы» в значении «закона, принципа или истины» в классическом буддийском тексте под названием Дхаммапада, где говорится: «Ненависть [в этом мире] никогда нельзя усмирить ненавистью. Она усмиряется любовью. Это вечный закон». Здесь слово, обозначающее закон, – «Дхарма». В самой природе вещей уже заложено, что ненависть не прекращается ненавистью, но только любовью. Это принцип, это закон, это истина. Здесь «Дхарма» - психологический и духовный закон, можно сказать,

духовный принцип. Затем есть «Дхарма» как доктрина или учение – по крайней мере, эти слова приблизительно передают его смысл. Это не совсем доктрина в смысле теологии, чего-то, во что можно верить, и это не совсем «учение» - скорее, это похоже на описание, объяснение, преподнесение. На санскрите используется выражение *«Дхарма дешана»*, что означает «описание Дхармы» или *«Дхарма катха»*, «беседа о Дхарме».

И – просто чтобы коснуться других определений – *дхарма* (здесь с маленькой буквы) может просто обозначать вещь (или феномен, если говорить техническим, философским языком). Если мы используем это слово в таком значении, оно может относиться к любой вещи, будь она физической, ментальной, духовной или трансцендентной. В той же «Дхаммападе» есть известная строфа, где говорится: «Все вещи (какими бы они не были) лишены неизменного самобытия»[2]. Что означает «лишенный неизменного самобытия», мы рассмотрим позже. Здесь важно, что слово, используемое для «вещи», в оригинале звучит как «*дхарма*» (в санскритском варианте) или «*дхамма*» (то же слово на пали, древнеиндийском языке, на котором дошли до нас многие индийские тексты).

«Дхарма» может также означать «ментальный объект». На Западе мы обычно говорим о пяти чувствах, но в индийских традициях, включая буддийскую, их насчитывают шесть: помимо пяти органов чувств – глаза, уха, носа, языка и тела (кожи) – есть шестой орган, ум. Точно также как объект для глаза – материальная форма, для уха – звук, для ума есть идеи или ментальные объекты, и слово, используемое для идеи в этом контексте – *дхарма*.

И наконец, дхарма может означать состояние или условия существования, как в выражении, известном как «*восемь лока-дхарм*». «Лока» означает «мир», поэтому эти лока-дхармы – это «восемь мирских условий»: обретение и потеря, слава и бесславие, похвала и порицание, удовольствие и боль. И, конечно, нам советуют не позволять им унести себя (иногда их также называют «восемью мирскими ветрами»). В Мангала-сутте[3] говорится, что величайшее из всех благословений – обладать умом, который не может потревожить ни одна из этих восьми лока-дхарм. Великое благословение – оставаться непоколебимым или учиться быть непоколебимым, выигрываем ли мы или проигрываем, знамениты ли мы или безвестны, порицают ли нас или хвалят, испытываем ли мы

удовольствие или боль. Конечно, можно придумать и другие подобные пары – например, молоды ли мы или стары, отдыхаем или работаем, здоровы или больны. Все эти состояния или условия – дхармы.

Таким образом, значения слова «Дхарма» очень разнообразны, и нужно подходить к первоисточникам с осторожностью, чтобы выделить подходящее значение слова, если мы хотим понять смысл сказанного. В этой книге мы сосредоточимся на Дхарме как принципе или истине и на Дхарме как учении или пути. Вероятно, можно сказать, что мы будем рассматривать теорию и практику – если не учитывать, что на самом деле весь буддизм есть практика.

Природа Дхармы

Мы явственно ощущаем практическую природу Дхармы, когда изучаем ее описания в традиционных буддийских формулировках. «Тиратану Вандану», или «Приветствие Трем Драгоценностям»[4], поют и читают многие тысячи буддистов по всему миру. Как часто происходит с вещами, которые выполняются регулярно, даже по привычке, его значение иногда забывается, и это ужасно, потому что в нескольких словах там рассказывается многое о сути буддизма. Раздел о Дхарме в нескольких прилагательных дает нам ясное представление не столько о содержании учения Будды, сколько об его характере или природе.

Прежде всего, Дхарма описывается как «*сваккхато*». Это буквально означает «хорошо преподанная» или «хорошо переданная» и предполагает, что Будда вступает в контакт с другими живыми существами. Он знает их нужды, знает состояние их ума, знает, как помочь им и изложить все так, чтобы они смогли понять. Будда не был ни обычным человеком, ни богом или сыном божества: он был просветленным человеческим существом. Как у просветленного существа, у него было много особых качеств: высочайшая чистота, великая мудрость и абсолютное сострадание. И именно из этого сострадания он общался с другими человеческими существами, чтобы помочь им расти и развиваться. Дхарма – это общение Просветленного с непросветленным, воодушевление со стороны того, кто обладает духовной свободой, тому, кто еще не свободен духовно. Или, если проще, это когда один человек говорит с другим, вдохновляя его и пытаясь помочь.

Раннюю запись учений Будды, переданных его ученикам, можно обнаружить в Трипитаке, или «Трех корзинах» Палийского канона, который составляет более сорока пяти печатных томов и содержит изложения учений, данных людям самым разнообразным образом[5]. Иногда мы находим короткое и ясное объяснение Будды лишь в нескольких словах. Иногда он вообще ничего не говорит – просто пребывает в молчании – но, тем не менее, смысл передается. С другой стороны, иногда мы видим, что он читает длинную проповедь, тратя час, два часа или даже целый вечер на детальное объяснение учения. Иногда он дает учение этического характера, иногда психологические учения, иногда учения о духовной жизни, а иногда – даже учения о политике в смысле сосуществования людей.

Иногда мы видим, как он объясняет какие-либо вопросы в абстрактном, общем ключе, но время от времени он использует красивые иллюстрации, говоря о деревьях и цветах, солнце и луне, животных и обычной жизни человека. Мы часто видим, как он рассказывает истории, потому что иногда людям проще понять какие-то вещи в форме истории. Будда давал учение всеми этими разнообразными способами для того, чтобы его послание смог понять каждый.

По этой же причине он настаивал, чтобы его учение было доступно людям на их родном языке. Однажды два его ученика, брахманы по рождению, обладающие «хорошо развитым языком и отличным красноречием», пришли к Будде и попросили перевести его слова на язык Вед, принадлежащий исключительно брахманам, из которого позднее развился санскрит. Но Будда отказался дать такое разрешение. Людям нужно было изучать дхарму на их собственном языке или диалекте. Этот принцип соблюдался на протяжении всей истории буддизма. Нет какого-то одного священного языка. Когда учение Будды попало в Тибет, все писания были переведены на тибетский. Когда оно попало в Китай, их перевели на китайский. На самом деле, куда бы ни попадал буддизм, он давал толчок для развития местного языка и литературы. Основная идея заключается в том, что Дхармой нужно делиться со всеми таким образом, чтобы ее могли понять. В некоторых религиях есть класс священников, обладающих священным языком, и таким образом знание писаний доступно малому кругу людей, но Будда настаивал, чтобы его учения распространялись как можно шире всеми доступными способами.

Вот что имеется в виду, когда говорится, что его учения «*сваккхато*» – «хорошо преподаны».

Далее, Дхарма описывается как «*сандиттхико*», что может быть переведено как «мгновенно становящаяся очевидной». Другими словами, вы можете увидеть плоды практики Дхармы сами, в этой жизни. Некоторые религии учат, что вы вкусите плоды своей духовной практики только после смерти – награда ждет вас на небесах, – но согласно буддизму нам не нужно ждать так долго. На самом деле, иногда мы можем увидеть результат уже через пять минут.

Просветление, конечная цель буддийской практики, возможно, далеко от нас, но духовное изменение, продвижение в направлении Просветления, может иметь место почти мгновенно. В действительности, если кто-то практикует буддизм и не видит никаких результатов, нужно задать себе вопрос: действительно ли то, что вы практикуете – буддизм.

Следующее описание Дхармы – «*акалико*», что означает «не связанная со временем». Впервые Дхарму стали практиковать две с половиной тысячи лет назад, и она изменила и даже преобразила жизни людей. Она столь же действенна и сегодня. И через десять тысяч лет, если люди будут делать те же практики, они обретут те же результаты. Дхарма не ограничена временем. Она также универсальна в том смысле, что вам не нужно жить в определенной стране или культурных условиях, чтобы практиковать ее. Посещая буддийские центры в разных частях мира, я заметил, что везде присутствует похожая атмосфера. Культуры могут отличаться, манеры и обычаи могут отличаться, но Дхарма одинакова, потому что сердца мужчин и женщин повсюду одни и те же.

Возможно, кто-то думает, что это справедливо по отношению ко всем религиям, но на самом деле многие религии гораздо жестче привязаны к определенному месту или культуре. Например, для индуистов река Ганг в Индии священна, и если вы индуист, которому довелось жить в Англии, вам придется положиться на международную службу почтовых доставок, если вам нужно выполнить ритуал с использованием священной воды из Ганга, и это может быть неудобно или вообще невозможно. Но буддизм вы можете практиковать повсюду. Даже если вам случится отправиться на

Северный полюс, вы сможете практиковать его и там. Дхарма не ограничена ни временем, ни пространством.

Далее, Дхарма характеризуется как «*эхипассико*». «*Эхи*» означает «приходить», а «*пассико*» образовано от слова, означающего «видеть», поэтому «*эхипассико*» означает «приди и смотри». Здесь подразумевается, что мы не должны слепо принимать Дхарму на веру или верить в нее, потому что кто-то говорит, чтобы мы это делали, или потому, что это написано в какой-то священной книге. Также вы не должны верить в нее потому, что на этом настаивает какой-то великий гуру.

Возможно, мода на гуру, существовавшая в шестидесятых и семидесятых, сегодня немного поутихла, но несколько из них все еще живы, и говорят они то же самое. Они говорят, что они – Бог, или, если они немного скромнее, что они – посланники Бога. Еще они говорят, что им известно все. «Задай мне любой вопрос, и я буду знать ответ. Все, что тебе нужно делать – верить в меня, следовать моему учению, выполнять все, что я говорю, и все будет в порядке. Не размышляй, просто приди ко мне, и я спасу тебя». Это типичные слова обычного «великого гуру». И у некоторых из них – множество последователей, потому что люди испытывают большой страх и замешательство и жаждут, чтобы их спасли.

Но в буддизме нет ничего подобного. Даже сам Будда не говорил такого. Он просто сказал: «Я человеческое существо и обладаю определенным опытом. Послушайте то, что я непременно должен сказать, но слушайте это критически и проверяйте на собственном опыте». Он даже зашел так далеко, что сказал: «Так же, как ювелир проверяет золото в огне, так и вы должны проверять мои слова». Вероятно, ни один другой духовный учитель не осмеливался сказать такое.

Далее, Дхарма описывается как «*опанайико*», что означает «ведущая вперед» или «прогрессивная» – не в современном, научном значении слова «прогресс», но в духовном и культурном смысле, в том, что она ведет каждое человеческое существо все к более высокому уровню человеческого развития. Здесь очень просто объясняется назначение учений Будды: вести нас вперед, выше, делать счастливее, добрее и мудрее, наполнять большей энергией и радостью, давать способность помогать другим.

И, наконец, «Тиратана Вандана» описывает Дхарму как «*паччатам ведитаббо виннухи*». Эту фразу можно перевести как «то, что каждый мудрец постигает индивидуально». Это означает, что каждый человек должен лично проверить на себе учения Будды. Нельзя получить практический опыт Дхармы из вторых рук. Вам придется практиковать ее самим: это *ваша* жизнь. Вы не можете попросить священника сделать это за вас. Вы не можете кого-то нанять за деньги. Даже великий гуру не сможет сделать это за вас. Сам Будда не сможет сделать это за вас. Он указывает путь, но именно вы – тот, кто должен его пройти.

Будда не был философом

В целом, при чтении «Тиратаны Ванданы» складывается впечатление, что Дхарма исключительно практична. Но, возможно, кто-то подумает: а разве весь буддизм не является исключительно теорией и абстрактной идеей? Как насчет всех этих томов буддийской философии и вероучения? Да, это правда, что некоторые школы буддизма развили и детально разработали изощренные системы философии, но эти системы получили развитие в контексте духовной практики, и разработали их люди, для которых слова Будды представляли не просто научный интерес, но были насущно важны в духовном отношении. И сам Будда – давайте обозначим это предельно ясно – не был философом. В писаниях говорится, что однажды воскликнул: «У меня нет воззрений!» – и он имел в виду, что у него нет «метафизических» воззрений насчет, например, вечности или непостоянства космоса[6].

Следовательно, Будде было нечему учить – вот о чем он говорит здесь, и именно поэтому иногда говорится, что он оставался безгласным с той ночи, когда обрел Просветление, до ночи смерти. Конечно, это не следует понимать буквально: как становится ясно из писаний, он провел эти сорок пять лет, беседуя с людьми и обучая Дхарме, но в то же время ему было нечему учить. Можно даже сказать, что в каком-то смысле такой вещи, как буддизм, не существует. Есть язык, но нечего передать, потому что то, что вы пытаетесь передать, находится за пределами словесной передачи. Единственная цель попыток общения – помочь другому человеку понять, что то, что вы пытаетесь передать, находится за пределами передачи. Когда он это понимает, ваше общение становится реальным!

Нам непросто это понять. Нам нравится думать, что буддизм перед нами, в книге или в списке важных учений или принципов, в определенной традиции или практике. И когда мы считаем, что обрели его, конечно, мы за него цепляемся. Но руки Будды пусты, он не держится ни за что, даже за буддизм. Другими словами, буддизм – только средство достижения цели. В буддизме Махаяны есть то, что кажется философскими системами, кажется метафизикой, но это не совсем философия в западном понимании – хотя исключения есть даже в западной философии. В своем «Седьмом послании» Платон смиренно признает, что не написал и не напишет ни одного трактата о высших вопросах, потому что «это не то, что можно выразить словами, как другие отрасли знания. Только после длительного сотрудничества в обычной жизни, посвященной ей, истина озаряет душу, подобно огню, зажегшемуся от искры, и, родившись, этот огонь освещает ее с этого времени»[7]. Исследователей диалогов Платона это обычно приводит в недоумение. У них есть представление, что Платон должен дать точную, устойчивую систему, которую можно облечь в строгую письменную форму, но Платон откровенно говорит, что такой системы не существует. Он просто пытается высечь искру, чтобы ученик сам смог все увидеть.

То же самое и с буддизмом. Бесполезно думать, что, получив учение о карме и перерождении, учение о трех характеристиках обусловленного существования, учение о *шуньяте* и несколько техник сосредоточения, мы «приобрели» весь буддизм – это вовсе не так. Мы выучили язык буддизма, но еще даже не начали говорить на нем. А некоторые люди так никогда и близко не подходят к тому, чтобы начать на нем говорить. Конечно, не нужно путать это молчание неведения с молчанием Будды – молчанием мудрости.

Притча о плоте

Все это служит предупреждением нам, когда мы приступаем к изучению этих самых учений и практик – и о том, чтобы предупредить нас об этом, позаботился сам Будда. Однажды он дал его в форме притчи – притчи о плоте[8]. Он сказал: «Представьте человека, подошедшего к широкому потоку, к огромной реке. Если он хочет попасть на другой берег, а переправы нет, что ему делать? Он срубит несколько стволов, свяжет их и сделает плот. Затем, сидя на плоту и правя шестом или гребя руками, он переберется на другую сторону. Добравшись туда, что он сделает с плотом? Оставит его. Он

не станет, думая о том, как полезен он был, из благодарности тащить его на плечах оставшуюся часть путешествия. Он просто оставит его там».

«Точно так же, – сказал Будда, – Дхарма, мое учение, – это средство. Это плот, который перевезет вас на другой берег, берег нирваны. Это не цель сама по себе, это средство достичь Просветления».

Это одно из наиболее поразительных и важных учений Будды: сам буддизм, сама Дхарма – всего лишь плот. Религия – просто плот. Она для того, чтобы пересечь поток, а не для того, чтобы тащить ее дальше, оказавшись на другом берегу. Это одна крайность, к которой мы можем прийти. Но, конечно, есть еще одна крайность, которой стоит избегать, и она гораздо более распространена. Она заключается в том, чтобы вообще не использовать плот для переправы через реку.

Некоторые садятся на плот, но не используют шест. На самом деле, они, скорее всего, забывают, что хотели переправиться через реку. Их главная забота – сделать плот удобнее. Они начинают строить на нем стены, а, возможно, и крышу, затем они расставляют мебель и кухонные принадлежности, а потом приводят на плот свою семью и друзей. Короче говоря, они превращают плот в дом и надежно пришвартовывают его к этому берегу. И им не нравятся любые разговоры об ослаблении каната или якорной цепи.

Есть другие люди, которые долго стоят на берегу и рассматривают плот. «Отличный плот, – говорят они, – великолепный плот, такой большой, надежный, хорошо построенный, такой впечатляющий!» И они достают линейку или рулетку и измеряют его. Они могут точно сказать вам его параметры, породу дерева, из которого он сделан, где и когда было повалено это дерево. Они даже могут написать прекрасную монографию о плотах, которая будет пользоваться спросом. Но, несмотря на все это, они не сделают ни шагу на плот, не говоря уже о том, чтобы пересечь реку.

Другие тоже будут стоять поблизости на берегу и говорить: «Нет, плот не так уж добротен. На эту конструкцию должно было уйти двенадцать бревен, а не десять, и их нужно было более безопасно связать между собой. И мне не нравится, как плот держится на воде. Я бы сделал его больше и лучше». Поэтому они остаются на берегу – прикидывая, рассуждая, споря, но не двигаясь с места. Есть и другие

люди, которые считают, что старый плот слишком прост и непривлекателен, несколько груб и непритязателен. В конце концов, это всего лишь куча бревен, связанных вместе. Поэтому они раскрашивают его и украшают цветами, и он становится довольно милым. Но они так и не ступают на него – так и не берутся за шест, чтобы переправиться на противоположный берег. Есть также люди, утверждающие, что плот достался им по наследству: им владели их предки, он принадлежит им. Соответственно, им в действительности и не нужно им пользоваться. Достаточно того, что он – их собственность.

Берег, на котором мы стоим, символизирует наше обычное существование, связанное эгоизмом, со всем его страданием и отсутствием гармонии. Другой берег символизирует то, к чему мы стремимся, то, чем мы являемся в идеале, он символизирует нашу цель – Просветление, нирвану, как бы мы ее ни назвали. Буддизм – это просто плот, который переправляет нас через преграждающий путь поток. Это его единственная функция. «Я учу плоту, – утверждал Будда, – как чему-то, что нужно оставить позади».

Позже в истории буддизма, в буддийской традиции Японии, мы находим прекрасный образ – палец, указывающий на луну. Вы используете палец, чтобы показать на луну, но когда вы увидели луну, именно на ней сосредотачивается ваше внимание. Поэтому не принимайте палец за луну. Подобно этому, вы переходите от религиозного учения к духовному опыту. Вы не остаетесь на привязи этого учения или доктрины, этой практики или метода, не цепляетесь за них, не держитесь за них. Нет, вы смотрите дальше пальца и видите луну, сияющую в небесах.

Можно сказать, что Будда, вероятно, принял большие меры предосторожности, чем основатель любой другой религии, для того, чтобы его последователи не могли принять палец за луну. Насколько я знаю, Христос никогда не предостерегал последователей своей религии не принимать его слова слишком буквально. Как и Мухаммед никогда не объяснял, что, когда он говорил о небесных восторгах, это были только искусные средства. Но в буддизме на этот момент снова и снова обращается внимание, потому что человеческая природа такова, что, особенно в вопросах религии, мы всегда склонны цепляться за средства и относиться к ним так, как будто они являются целью.

Что такое дхарма?

Притча о плоте проясняет функцию Дхармы. Но из чего нужно сделать плот? В наши дни вокруг так много духовных учений, что трудно понять, что действительно может нам помочь. Эта проблема не нова. Во времена Будды можно было запутаться в том, чем на самом деле является буддизм. Существовало так много очевидно противоречащих друг другу версий: один ученик говорил одно, другой – другое. Даже человек, очень близкий к Будде, – его тетя и кормилица Махапраджапати Гаутами, которая повсюду следовала за ним и стала бездомной скиталицей, живущей в лесу, – даже она могла запутаться.

История хорошо известна. Однажды она пришла к Будде очень расстроенной и встревоженной. Она сказала, что не знает, что и думать. Его ученики рассказывают различные версии Дхармы. Одни говорят, что он учил одному, другие – что он учил другому, и она пришла в замешательство. Как ей узнать, что действительно говорил Будда, что в действительности является Дхармой?[9]

Таков был вопрос Махапраджапати Гаутами, и писания Палийского канона сохранили ответ Будды. По сути, он сказал: «Не беспокойся. Прими это как есть. Что бы ты ни нашла в практике, что способствует покою ума, способствует чистоте, способствует уединению, способствует уменьшению желаний, способствует удовлетворенности, способствует проникновению, мудрости и отречению от мира, способствует пониманию запредельного, – что бы ты ни нашла в практике, что способствует этим целям, прими это как мою Дхарму, прими это как мое учение».

Это указание, которое дает сам Будда. Другими словами, критерий не в логике или философии, но в практике и опыте – хотя этот прагматизм духовен, а опыт трансцендентен.

Если бы мы только могли об этом помнить, это уберегло бы нас от многих проблем. В мире есть много форм буддизма. Это очень древняя религия, которая существует уже две с половиной тысячи лет. На Востоке она распространилась от заснеженных плато Тибета до знойных джунглей Юго-Восточной Азии, от прекрасных островов Японии до пустынь Центральной Азии и тропических равнин Индии. Везде она изменилась в соответствии с местными условиями, отчего

возникло множество форм буддизма, множество различных способов его преподнесения. На Западе в последние десятилетия мы оказались под градом интерпретаций, которые действительно противоречат друг другу.

Одна школа буддизма говорит нам: «Полагайтесь на свои собственные усилия. Вы – тот, кому придется это сделать. Никто не может сделать это за вас – ни Бог, ни Будда». В другой школе говорят: «Ты ничего не сможешь сделать. Только Будда Амитабха может сделать это для тебя, на самом деле он это уже сделал. Положись на него, верь ему»[10].

Под шквалом столь противоречивых истолкований мы оказываемся в положении, очень напоминающем то, в котором оказалась Махапраджапати Гаутами. Иногда мы не знаем, что и думать. В таких обстоятельствах нам нужно помнить слова, которые Будда сказал своей тете: «Если это работает, если это помогает тебе духовно, это мое учение». Если вы обнаруживаете на собственном опыте, что это помогает вам стать более сосредоточенным, более чувствительным, более понимающим, стать разумнее, мудрее и добрее, – что ж, тогда это Дхарма, это подлинное учение, это то, чему в действительности учил Будда и то, что он на самом деле имел в виду.

Великий император Ашока, который жил спустя век или два после Будды, оставил в своих каменных указах замечательное высказывание: «Что бы ни сказал Будда, это благие слова»[11]. Но сутры Махаяны, записанные через какое-то время после того, как жил Ашока, перевернули это высказывание: «Какое бы благое слово не было сказано, это слово Будды»[12]. Другими словами, если что-то помогает вам, это слово Будды, потому что по сути это и есть то, чем является слово Будды: тем, что помогает вам переправиться, тем, что помогает вам в путешествии.

Иногда люди говорят: «Хорошо, вот это и вот это, – это может быть тайцзицюань, или уроки рисования, какое-то одно занятие или несколько, – помогает мне в моей духовной жизни. Мне становится лучше благодаря этому, это помогает мне сосредоточиться – хотя, конечно, это не имеет ничего общего с буддизмом, это не является частью Дхармы». Но на самом деле, если это дает вам духовную поддержку, это – по сути, по определению – часть Дхармы.

Конечно, нам нужно задаться тем же самым вопросом – помогает ли мне это духовно? – по отношению к самому буддизму или к тому, что преподносится нам как буддизм. Если мы хотим удостовериться, аутентична ли любая форма буддизма – будь то Тхеравада или тибетский буддизм, Тэндай, Шин или Дзен – нам придется спросить себя, действительно ли она помогает людям двигаться в направлении Просветления, или же это почитаемый музейный экспонат – древний, красивый, восхитительный, но пригодный лишь для музея, а не для реальной жизни. Дхарма является Дхармой, только если она жива, если она работает, если она все еще помогает людям следовать по духовному пути.

Мы должны противостоять искушению думать, что Дхарма – это то или иное учение. На какое-то время это может быть действительно так, но не в далекой перспективе. Все мы, вероятно, знакомы с символом веры христианства: «Верую в Бога-отца, вседержителя, творца неба и земли…», – и так далее. Но в буддизме мы не находим таких положений. Это формулировки, это способы изложения, но все они относительны, это пальцы, указывающие на луну.

По мере того, как буддизм будет развиваться на Западе, маловероятно, что он последует какой-либо модели буддизма, потому что наши нужды, наше отношение и окружение отличны от тех, которые существуют в любой из восточных стран. Нам нужно вычленить сущность, внутренний дух учений Будды, сохраняемый во всех школах. Нам нужно взять лучшее – не просто эклектично или интеллектуально, но глубоко погружаясь в учения, смешивая их все в один мощный поток духовной традиции, приспособленный к нашим нуждам. Вот та задача, которая действительно стоит перед нами. Это непросто, с нашей стороны это потребует огромных усилий и духовного опыта. И для того, чтобы это сделать, нам нужно помнить, что Дхарма представляет собой не какую-то доктрину или учение, но великий поток духовной жизни, частью которого мы можем стать, можем помочь другим влиться в него, поток, который несет нас к Просветлению.

Эта книга – не исчерпывающее собрание, но, если хотите, набор буддийских учений и практик для новичка, хотя, конечно, для начала и этого достаточно. В целом, это самая суть буддизма, не принадлежащая какой-то одной школе или традиции. И у всех этих учений одна и та же цель: помочь нам идти к Просветлению.

ЧАСТЬ I

ИСТИНА

ГЛАВА 1. ОСНОВОПОЛАГАЮЩАЯ ИСТИНА

Во времена Будды в селении неподалеку от Наланды, где впоследствии располагался великий буддийский университет, жили два молодых человека, которых звали Шарипутра и Маудгальяяна. С детства они были близкими друзьями, и теперь они заключили соглашение. Они решили покинуть дом в поисках истины, в поисках великого просветленного учителя – что было не таким уж необычным делом для Индии того времени. Соглашение между друзьями заключалось в том, что они начнут свои поиски в противоположных направлениях. Тот, кто найдет просветленного учителя первым, должен был пойти и рассказать другому, они оба стали бы его учениками. Поэтому Шарипутра отправился в одном направлении, а Маудгальяяна – в другом.

Шарипутра оказался удачлив. Он не успел отойти далеко, ему не пришлось блуждать много недель, прежде чем он увидел, как кто-то идет в отдалении и, казалось, – вряд ли он осмеливался надеяться на то, что это была истина – но было что-то в этом человеке, что показалось ему особенным. Может ли этот человек быть Просветленным? Когда незнакомец подошел ближе, Шарипутру еще больше поразило его поведение, его манеры – настолько, что он без колебаний задал ему вопрос, который и поныне является в Индии Вопросом с большой буквы. Люди не склонны говорить о погоде или о чем-то подобном. Они даже могут не поинтересоваться вашим здоровьем. Они, как это сделал Шарипутра, прямо спрашивают о главном: «Кто твой учитель?»

На Востоке, особенно в Индии и Тибете, на протяжении тысяч лет было традицией, чтобы у каждого человека был духовный учитель, от которого человек получал какую-то религиозную практику. Возможно, в наши дни все немного изменилось, но часто люди по-прежнему считают, что если у вас нет духовного учителя, вряд ли вы существуете как человек. Вы можете точно с тем же успехом быть кошкой или собакой, как человеком, у которого нет духовного учителя. Поэтому первое, что вы хотите узнать, – к какой линии передачи или духовной традиции принадлежит человек.

Поэтому Шарипутра спросил незнакомца: «Кто твой учитель?» Так случилось, что незнакомец был одним из пяти первых учеников Будды по имени Ашваджит. После Просветления Будда решил

отыскать пятерых своих прежних спутников и поделиться с ними своим опытом истины. Он нагнал их в месте под названием Сарнатх, и – после некоторого сопротивления с их стороны – ему удалось передать им свой опыт. На самом деле, очень скоро эти пятеро стали Просветленными. Другие люди пришли послушать учения Будды и также обрели Просветление. Вскоре в мире было уже шестьдесят просветленных существ. И Будда сказал им: «Я свободен от всех уз, человеческих и божественных. Вы также свободны от всех уз, человеческих и божественных. Теперь идите и учите всех существ ради блага и счастья всего мира, из сострадания и любви ко всем живущим»[13]. Так его ученики разошлись во всех направлениях и исходили северную Индию вдоль и поперек, пытаясь повсюду передавать учение Будды.

Поэтому Ашваджит сразу ответил: «Мой учитель – Гаутама, появившийся на свет в роде Шакья, Просветленный, который стал Буддой». Когда Шарипутра услышал эти слова, он был вне себя от радости, но все еще не до конца удовлетворен. Его следующий вопрос – можно было это предвидеть – был: «Чему учит Будда?» Несомненно, это еще одна вещь, которую вы захотите узнать.

Ашваджит и сам обрел Просветление, но он был очень скромным человеком. Он сказал: «Я недавно встал на путь. Я не слишком хорошо знаю учение. Но той малостью, что я знаю, я поделюсь с тобой». Сказав так, он произнес строфы, которые с того времени стали известными во всем буддийском мире: «Будда объяснил источник тех вещей, которые развиваются из причин и условий. Он также объяснил их прекращение. Это учение великого шраманы».

Это было все, что он произнес. Но, когда Шарипутра услышал эти строфы, все его существо как бы превратилось во вспышку озарения, и он понял, что это истинно. Что бы ни возникало, оно возникает в зависимости от условий; когда этих условий больше не существует, оно прекращается. Постигнув это, Шарипутра сразу стал тем, кого в буддизме называют «Вступившим в поток» – то есть он вступил в поток, который рано или поздно должен был привести его к освобождению Просветления. И, конечно, он немедленно отправился на поиски своего друга Маудгальяяны, чтобы рассказать ему, что учитель найден. Впоследствии два друга стали главными учениками Будды[14].

Строфу, которую повторил Ашваджит и которая оказала такое огромное влияние на юного Шарипутру, можно отыскать во всех странах, где распространен буддизм. Вы обнаруживаете ее в Индии, в виде оттисков под рисунками. Вы находите ее на глиняных печатях в руинах монастырей: тысячах и тысячах маленьких печатей, на которых – только эти слова. Вы находите ее в Китае, находите в Тибете. В Тибете, сосредотачиваясь на образе Будды, зачастую делают сотни тысяч крошечных оттисков этой строфы и покрывают ими рисунок, и это является частью сосредоточения.

Эта строфа – подлинная сущность буддизма; на уровне вероучения нет ничего более основополагающего. Это общая основа для всех буддийских школ, будь то Тхеравада или Махаяна, Дзен или тибетский буддизм. Все они берут начало в великом законе обусловленности, *пратитья-самутпаде* на санскрите, что иногда переводится как зависимое возникновение или обусловленное совозникновение. Это единый источник, к которому восходят все буддийские учения, самое основополагающее концептуальное выражение духовного опыта Будды.

Решение учить

Мы обнаруживаем раннее упоминание об этом великом учении в *«Арьяпариесана-сутте»* («Проповеди о благородных поисках») в *Маджхима-Никайе»*. Это своего рода автобиографический рассказ, один из нескольких, присутствующих в Палийском каноне, в котором Будда уже стариком рассказывает о некоторых событиях его молодости, описывая свою практику аскезы, обретение Просветления, свои мысли и страхи, то, как он начал давать учение и так далее. Поэтому здесь Будда упоминает историю о том, что после своего Просветления он не был уверен, предпринимать ли попытки поведать миру истину, которую он обнаружил.

В тексте он говорит самому себе: «Этот Закон [Дхарма], который я постиг, настолько глубок и труден для понимания, для постижения. Это самая мирная и высочайшая цель из всех, не достижимая лишь с помощью рационального мышления, тончайшая, доступная опыту мудрых». И дальше он переходит к размышлениям: «Но наше поколение полагается на привязанность, наслаждается привязанностью, находит удовольствие в привязанности. Такому поколению трудно увидеть эту истину, то есть особую

обусловленность, зависимое возникновение [*пратитья-самутпаду*]»[15].

Когда Будда сказал самому себе: «По-видимому, человечеству будет трудно понять то, что я обнаружил», – он описывал свое открытие в терминах всеобщей обусловленности, обусловленного совозникновения. Это первое изложение постижения Будды. По-видимому, когда Просветленный ум обозревает все существующее, мир явлений в целом, первое, что поражает его, что бросается уму в глаза относительно вселенной – то, что она обусловлена. Она возникает в зависимости от условий, а когда эти условия прекращаются, она прекращает существование. Это, так сказать, основное постижение относительно того, как существует мир, с точки зрения Просветления.

История продолжается объяснением того, как случилось, что Будда все же решил давать учение. Это рассказ, который приводится в самой сутте[16]. Должен предупредить вас, что в него включено внезапное появление «Брахмы Сахампати», который в традиционной буддийской мифологии «правит тысячей миров».

Тогда Брахма Сахампати, который постиг своим умом мысли, возникшие в уме Благословенного, подумал: «Мир будет потерян, мир будет совершенно потерян, поскольку ум Совершенного, обретшего все достижения и полностью Просветленного, встал на сторону недеяния и не учит Закону». Затем, столь же быстро, как сильный мужчина сгибает вытянутую руку или вытягивает согнутую, Брахма Саматпати исчез из мира Брахмы и появился перед Благословенным. Он накинул свое одеяние на одно плечо, поставил правое колено на землю и сложил ладони перед Благословенным, сказав: «Владыка, пусть Благословенный учит Закону. Пусть Высочайший учит Закону. Есть существа, чьи глаза лишь едва припорошены пылью, и они потеряны, потому что не слышат Закона. Некоторые из них обретут окончательное постижение Закона».

Сказав это, Брахма Сахампати продолжал:

«В Магадхе до этого существовал
Нечистый Закон, выдуманный испорченными людьми.
Открой Врата Бессмертия, дай им услышать

Закон, который открыл Незапятнанный.
О Мудрец, воздвигни твердыню Закона!
И, точно так же, как стоящий на груде камней
Видит народ, собравшийся внизу,
Обозри, о Беспечальный Всевидящий Мудрец,
Человеческий род, тонущий в печалях,
Пребывающий во власти Рождения и Старения.
Восстань, о Герой, Победитель, Несущий знание,
Свободный от всех обязательств и чуждый для мира.
Провозгласи Закон, и некоторые,
О Благородный, постигнут его».

Благословенный внял мольбе Брахмы Сахампати. Из сострадания к существам он обозрел мир оком Просветленного. Точно так же, как в пруду с синими, красными или белыми лотосами некоторые лотосы, рожденные и растущие в воде, цветут, погрузившись в воду и не показываясь из нее, некоторые лотосы, рожденные и растущие в воде, покоятся на поверхности воды, а некоторые лотосы, рожденные и растущие в воде, поднимаются над водой и остаются чистыми, так и он увидел существ, чьи глаза лишь едва припорошены пылью, и существ, чьи глаза полны пыли, существ с великими способностями и малыми способностями, с хорошими качествами и дурными качествами, существ, которых будет легко учить, и существ, которых будет сложно учить, и тех, кто живет в страхе перед иным миром или с чувством вины.

Увидев это, он отвечал:

Широко открыты пути Бессмертных.
Пусть те, кто слышат, выкажут веру. Если я был намерен
Не открывать непревзойденный Закон, постигнутый мной,
То затем, что предвидел трудности.

Тогда Брахма Сахампати подумал: «Мне удалось убедить Благословенного учить Закону». После этого он выразил ему почтение, обойдя его справа налево, и тут же исчез[17].

Это событие, составляющее ключевой момент в жизни Будды. Передавать или не передавать учение, вот в чем был вопрос. Это был вопрос первостепенной важности не только для него, но и для всего мира. Без этого не существовало бы того, что мы знаем как буддизм.

Можно было бы многое сказать об этом событии, о просьбе Брахмы, как его обычно называют. В нем есть многое, над чем можно размышлять и медитировать. Прежде всего, возникает вопрос, кто такой Брахма, что он символизирует. И затем, почему Будду нужно было просить учить? Что это значит?

Ливень Дхармы

В этом контексте я хочу обратить ваше внимание лишь на одну особенность этого события. Выражаясь как можно проще, можно сказать, что история символизирует момент, когда сердце Будды захлестнуло сострадание, символизирует, что мудрость Просветления неотделима от сострадания. Далее, образ пруда с лотосами показывает, что, сколь ни трудно передать опыт Просветления, это можно сделать. Человеческие существа способны расти, развиваться, преображаться, и каждый из нас находится на своем уровне продвижения.

Мы находим то же сравнение в «Сутре Белого лотоса», одной из великих сутр Махаяны (сутры Махаяны – канонические тексты, в которых, как утверждается, записаны слова исторического Будды Шакьямуни). Я говорю «утверждается», потому что согласно современным научным данным многие сутры не столько запечатлевают слова, которые действительно произнес Будда, сколько пытаются переработать в современном им виде нечто от сути, духа учений Будды, какими они дошли через века. «Сутра Белого лотоса» была записана около I в. н.э. и полна красивых иносказаний, мифов и символов, которые имеют совершенно особое значение для духовной жизни буддистов на всем Дальнем Востоке. И, возможно, одна из важнейших притч из нее – притча о туче, также известная как притча о побегах.

В притче говорится, что, точно так же, как туча проливает освежающий дождь на все растения на земле без различий, так и Будда учит Дхарме всех живых существ. Ливень Дхармы проливается на всех в равной степени, а не в большей степени на одних и в меньшей – на других[18]. Другими словами, Будда не проводит различий. Мы знаем, что Будда одинаково учил Дхарме всех – государей и крестьян, мужчин и женщин, торговцев и отверженных, убийц и разбойников.

И те, на кого падает ливень Дхармы, живые существа – другими словами, мы сами – растут. Но все мы растем в соответствии со своей собственной индивидуальной природой. Когда дождь проливается на пальму, пальма вырастает в еще большую пальму. Когда дождь проливается на цветок, цветок становится еще более великолепным цветком. Но цветок не становится пальмой, а пальма не становится цветком. Всех питает один и тот же дождь, но растет каждый в соответствии со своей собственной природой. Подобно этому, все мы изучаем и практикуем одну и ту же Дхарму, но каждый из нас по-своему развивается духовно, хотя мы все и растем по направлению к Просветлению.

Это иллюстрируется еще одним отрывком из Палийского канона, в котором Будда говорит со своими учениками и о своих учениках, перечисляя их отличительные качества. Иногда люди считают, что все ученики учителя должны быть похожи, быть просто копиями учителя. Иногда буддийское искусство усиливает такое впечатление. Вы видите изображение Будды в желтом одеянии, с сумой, чашей и *ушнишей* (это вырост на голове, «выступ бодхи»), а затем – целый ряд маленьких учеников, и они выглядят в точности как Будда, за исключением *ушниши* – та же выбритая голова, то же самое желтое одеяние, та же самая сума, та же самая чаша для подаяний, то же самое мягкое выражение лица. Но эта идея, согласно которой ученики – в той или иной мере клоны своего учителя, – крайне ошибочна, как мы видим в этом рассказе из Палийского канона, где Будда произносит хвалу своим ученикам.

Может быть, мы думаем, что обычное дело – когда ученики восхваляют своего учителя; иногда так и происходит. Но в этот раз Будда хвалил своих учеников. Он сказал: «Взгляните, это Шарипутра. Шарипутра – величайший из вас в мудрости и способности излагать Дхарму. А Ананда? Что ж, Ананда – любимейший и самый дружелюбный среди вас». (Кстати, именно Ананда позволил женщинам вступать в Сангху, духовное сообщество последователей Будды, поэтому с тех самых пор женщины Сангхи считают его своего рода святым-покровителем). Затем Будда отозвался еще об одном ученике как о величайшем в строгости, а о другом – как о величайшем в проповедях. И, поскольку у некоторых учеников, естественно, были качества выше, чем у других, в конце Будде пришлось немного «поскрести по сусекам», и об одном ученике он упомянул, что тот

собирал больше всего подаяний, когда отправлялся за милостыней. Даже он в чем-то был лучшим[19].

Так Будда похвалил своих учеников за их особые качества. Эти отличия подкрепляются всеми писаниями Палийского канона. Если вы прочтете их просто как свидетельства о жизни человеческих существ, вы встретите упоминания о множестве учеников Будды, и они очень не похожи друг на друга, их качества различаются. Шарипутра и Маудгальяяна – близкие друзья, но они совершенно не похожи. Ананда дружелюбен и всеми любим, а Кашьяпа несколько сварлив – или, по крайней мере, они производят такое впечатление. Некоторые ученики робки и склонны к уединению, а другие довольно общительны и активны.

Это справедливо всегда. Если вы действительно следуете Дхарме, вы будете расти в соответствии со своей собственной природой. Именно это так ясно показывает притча о туче и растениях. Когда льется дождь, дерево растет и становится больше и лучше. Но дуб никогда не вырастет в яблоню, сколько бы вы его не поливали, а яблоня никогда не станет дубом.

Подобно этому, тот, кто по характеру благочестив, обычно не становится сильным интеллектуалом, а тот, кто склонен к интеллектуальной деятельности, не всегда становится особенно благочестивым. Хотя и тот, и другой может до некоторой степени развить противоположное качество, их темпераменты во многом останутся теми же до тех самых пор, пока оба не достигнут Просветления. Один будет Просветленным ревнителем благочестия, а другой Просветленным интеллектуалом – или даже Просветленным академиком, хотя это довольно трудно представить. Один человек может стать Просветленным монахом, а другой – Просветленным домохозяином, и оба они будут Просветленными. Возможно, это звучит парадоксально, но по мере того, как люди, идущие по духовному пути, приближаются к Просветлению, они не становятся более похожими друг на друга, они все больше отличаются – хотя в то же время общение между ними улучшается.

Сравнение с лотосами и притча о растениях также напоминают нам о том, что люди могут изменяться. Они могут измениться от плохого к хорошему и даже стать еще лучше, чем были. Пример из писаний и истории буддизма – Ангулимала, убивший около сотни людей, а затем

сумевший стать архатом (другими словами, обрести Просветление) – и все это за одну жизнь[20]. Это должно предоставить нам богатую пищу для размышлений. Позже, в одиннадцатом веке, был один черный маг, повинный в смерти около тридцати человек, но он стал величайшим из святых школы Кагью. Это, конечно, Миларепа[21]. А из истории Индии мы можем привести пример Ашоки, который хотел объединить всю Индию под своей властью. Он пролил кровь сотен тысяч людей, но затем испытал раскаяние и стал поступать противоположным образом. Он изменился. В конце концов, он прославился под именем Дхарма-Ашока, «добродетельный Ашока», как один из величайших покровителей буддизма[22].

Такая перемена в этих и множестве других людей произошла не по милости божьей, но в силу изменений в устремлении человеческой воли, изменений, берущих начало в душе самого человека. Мы в ответе за нашу собственную духовную судьбу. Мы вольны развиваться или не развиваться, как нам будет угодно. Обстоятельства могут нам препятствовать, может даже показаться, что они нас сломили, но никакие обстоятельства никогда не смогут лишить нас нашей исконной свободы и воли. Именно это постиг Будда, когда узрел внутренним оком тот пруд с белыми, синими и красными лотосами; и об этом же повествует нам притча о туче и растениях.

Мост над пропастью

Но хотя у Будды было такое видение, которое дало ему уверенность в духовном потенциале человеческих существ, мы – по крайней мере, с той силой, о которой я говорил, – возможно, не чувствуем уверенности в том, что сможем реализовать наш собственный потенциал путем постижения закона обусловленности. Как мы увидели, реальность, которую осознал Будда, была «глубока и трудна для постижения». Она была «самой мирной и высочайшей целью из всех». И не только. Она была «недостижима лишь с помощью умствования». Она была «тонка» - исключительно тонка. И она была предназначена «для опыта мудрецов».

Но что *нам* делать с этой великой истиной? Для Шарипутры, который был очень восприимчив, было достаточно одного простого утверждения, чтобы постигнуть истину, но вряд ли она окажет такое же воздействие на нас. На самом деле, нам, возможно, трудно обнаружить в ней хоть какой-то смысл. Конечно, как мы видели, сам Будда подозревал о том, что это будет трудно. Возможно, буддизм и

является по сути передачей – передачей от Будды к тем, кто не является Буддами, от Просветленного ума к непросветленным, – но такую передачу трудно осуществить даже Будде, потому что между Буддой и обыкновенным человеком лежит огромная пропасть.

Мы с трудом можем осознать, насколько она велика. Нам легко говорить – и некоторые буддисты так и говорят, довольно многословно – что каждый из нас потенциально является Буддой, потенциально просветлен. Но обычно это всего лишь слова. Мы не осознаем, насколько широка пропасть, отделяющая нас от Будды. Иногда люди говорят о Будде довольно фамильярным тоном, почти как говорили бы о человеке из соседней квартиры, которого хорошо знают, – знают о его реализации, о его Просветлении и о том, в чем оно заключается. Но на самом деле это своего рода профанация. В действительности мы не знаем Будду, не понимаем Будду. Между его окончательной реализацией и нашим непросветленным опытом зияет бездна.

Пересечь эту бездну и действительно установить контакт с непросветленным умом очень трудно даже для самого Будды. В буддизме Махаяны есть яркие мифы о таких бодхисаттвах, как Авалокитешвара и Кшитигарбха, сходящих в глубины ада для того, чтобы помочь находящимся там существам[23]. Но этот ад – не обязательно другой мир, это может быть этот мир; и мифы о схождении в ад дают понять, насколько трудно бодхисаттве или будде установить подлинный контакт с нашим непросветленным, мирским состоянием ума. Но – и Будда ощущает это как жгучее сострадание – этот контакт нужно установить, эту истину нужно передать. Над бездной, отделяющей Просветленный ум от непросветленного, нужно перебросить мост, сколь бы непрочен, сколь бы тонок он не был. Так как же Будда сделал это?

Буддизм в двух словах

Есть два основных способа передачи – с помощью концепций и с помощью образов. В Палийских писаниях Будда чаще использует концепции, хотя образы – иносказания, мифы, сравнения, несомненно, присутствуют. С другой стороны, в буддизме Махаяны он склонен скорее использовать образы, хотя, опять же, концепции также присутствуют, и в некоторых сутрах Махаяны передача осуществляется почти исключительно при их помощи.

История о решении Будды учить, данная в писаниях на пали, как мы видели, передается смешением концепций и образов. Но когда дело доходит до описания реальности, которую он постиг на опыте, оно дается при помощи концепций: концепции обусловленности, как мы привыкли ее называть. Это, как мы видели, основная концепция буддизма. Если буддизм можно в какой-то мере свести к концепции, то это концепция обусловленности, и весь буддизм, с точки зрения как теории, так и практики – философии, медитации и самой жизни буддистов – основывается на ней.

Или, по крайней мере, буддизм основывается на переживании, выражением которого данная концепция является. Обусловленность не есть нечто, что Будда просто-напросто выдумал, это выражение, прямое выражение опыта Просветления. Хотя я сказал, что буддийская философия основывается на ней, это не философия в западном смысле. Буддийская «философия», как мы ее называем, есть не более чем попытка дальнейшего, более детального разъяснения видения реальности Будды.

Будда ощущал, что вынужден каким-то образом передать свой опыт реальности. Ему нужно было дать ему выражение в концептуальных терминах, если он хотел хоть что-то сказать. В то же время ему нужно было найти способ выразить это так, чтобы это было понятно обычным непросветленным людям и заложило основу для того, чтобы обычный человек рано или поздно проник в истинную природу реальности. Концепция, которую он избрал, была концепцией всеобщей обусловленности – из которой мы, несомненно, можем получить хотя бы некоторое интеллектуальное понимание.

Формулировка, как она обычно приводится в писаниях, такова. На самом деле, это почти в точности то, что Ашваджит сказал Шарипутре. Язык, который использует Будда, прост, абстрактен, почти как в математике. Он просто говорит: «Из существования одного рождается другое, из возникновения одного возникает другое. Если этого не существует, не появляется и другого, если одно прекращается, прекращается и другое»[24]. Это формулировка в высшей степени абстрактна и обобщена, и она охватывает все существующее, находится ли оно на уровне материи, ума или духовности.

Поэтому если кто-нибудь спросит вас рассказать, что такое буддизм, вкратце – не одним словом, потому что этим словом будет

«обусловленность», но одной фразой, вы можете просто сказать им: «Если существует А, возникает В. Если А отсутствует, В не возникает. В этом суть буддизма». А затем предоставьте им самим делать выводы. Если думать об этом достаточно долго, можно вывести весь буддизм из этого простого утверждения. Конечно, кто-то может подумать, что вы нарочно высказываетесь так туманно. Вероятно, большинство буддистов, если бы их попросили настолько сжато выразить суть буддизма, сказали бы «Все вещи непостоянны» или «У действий есть последствия». Но не нужно долго размышлять, чтобы увидеть, что оба эти утверждения берут начало в одной фундаментальной истине – обусловленности.

Следствия обусловленности

Возможно, вы будете рады услышать, что Будда предпочел пойти на уступки и объяснить обусловленность гораздо более подробно. Вероятно, самая известная формулировка этого принципа – Четыре благородные истины: истина страдания или неудовлетворенности, истина причины страдания, которой является страстное желание, истина прекращения страдания, где прекращение соответствует нирване, и истина пути, ведущего к прекращению страданий, пути, ведущего к нирване, то есть Восьмеричного благородного пути[25]. Другими словами, в рамках этой формулировки, если присутствует страстное желание, возникает страдание, если страстное желание отсутствует, страдания не возникает.

Возможно, здесь мне стоит заметить, что под тем, что «страдание не возникает», подразумевается страдание ума, а не физические страдания. Есть один отрывок из Палийского канона, который очень любил повторять один из моих учителей, Бхиккху Кашьяп, у которого я учился пали и Абхидхарме. В этом отрывке Будда сидит со скрещенными ногами и дает учение, передача учения длится долго, и у него начинает болеть спина. Даже у Будды болит спина. Там оказался Шарипутра, и Будда не стал скрывать боли под улыбкой, хотя некоторые люди и говорят, что нужно так поступать. Он сказал: «Шарипутра, у меня болит спина. Пожалуйста, продолжи учение. Я просто прилягу»[26]. Мой учитель, Кашьяпджи, любил рассказывать об этом случае, потому что, как он подчеркивал, этот отрывок – свидетельство человечности Будды, не в том смысле, что у Будды были человеческие слабости на уровне ума или эмоций, потому что их у него не было, но в том смысле, что у него были физические

слабости. У него было обычное человеческое тело, и по мере того, как он старел, оно причиняло ему боль.

В буддизме проводится различие между физической болью и болью на уровне ума. Когда вы достигаете Просветления, вы больше не испытываете боли на уровне ума, эмоциональных перепадов или чего-то подобного, но вы все еще подвержены физической боли – выносите ее, как сказал Будда, невозмутимо. В любом случае, все это не главное. Основной момент заключается в том, что отсутствует страстное желание, поэтому страдания – страдания ума, которого можно избежать – не возникает. Кстати, это *не* говорит о том, что все страдания – результат страстного желания, это привело бы к кармическому детерминизму. Есть некоторые страдания – особенно физические страдания, – которые возникают *не* из-за предыдущих неискусных деяний ума, в этой ли жизни или в предыдущих.

Круг и спираль

Развивая эту концепцию обусловленности далее, Будда сказал, что у нее есть две основных тенденции – тенденция круга и тенденция спирали. Первая, циклическая тенденция, – это колебание между парами противоположностей. Здесь возникновение боли зависит от удовольствия, а удовольствие возникает в зависимости от боли. Здесь в зависимости от потери возникает приобретение, а в зависимости от приобретения – потеря. Зима зависит от лета, а лето от зимы.

Традиционно процесс циклического действия и реакции в целом называется кругом существования, или Колесом Жизни – то есть колесом рождения, смерти или перерождения, больше известным в тибетской иконографии[27]. Если мы посмотрим на тибетское изображение Колеса Жизни, мы обнаружим детальное изложение всего циклического модуса обусловленности. Оно изображает всех живых существ, все существующее, и все они вовлечены в циклический процесс, действуют и реагируют в рамках пар противоположностей, поднимаясь и опускаясь, вертясь и вертясь в соответствии с законом кармы и перерождения.

Внутри второй тенденции обусловленности, тенденции спирали, вы не колеблетесь между противоположностями, но движетесь от фактора к фактору, которые последовательно дополняют друг друга. Под влиянием счастья возникает радость, под влиянием радости – восторг, под влиянием восторга – покой, под влиянием покоя –

блаженство. Это восходящее движение спирали. Можно сказать, что спиральная тенденция обусловленности, по существу, составляет духовный путь.

Таковы два основных типа или вида обусловленности, действующих во вселенной, на всех уровнях – круг и спираль. Первый удерживает нас в сфере «обусловленности», и мы вращаемся снова и снова, что так наглядно показывает Колесо Жизни. А второй дает нам возможность роста и развития, чтобы мы могли преодолеть обусловленность и в конце концов вступить в сферу Необусловленного, то есть обрести Просветление[28]. В каком-то смысле, оставшаяся часть этой книги – просто развернутое размышление над тем, как работают эти два вида обусловленности. В первой части мы исследуем природу обусловленного в рамках двенадцати звеньев обусловленного совозникновения, изображенных в Колесе Жизни, прежде чем перейти к рассмотрению природы Необусловленного, нирваны, и концепции пустотности, которая популярна под названием «пустота», хотя оно в чем-то и ошибочно.

Размышляя о пустотности, мы увидим, что, в конечном счете, нет различия, которое мы могли бы провести между «обусловленным» и Необусловленным. Но на нашем теперешнем уровне духовного развития это различие очень реально, поэтому мы волей-неволей должны воспринимать это как движение от одного к другому, другими словами, в контексте духовного пути. Это основная тема второй части книги.

После введения, где путь рассматривается как выход из того, что я называю «гравитационным притяжением» обусловленного, и отклик на зов Необусловленного, мы исследуем различные способы видения духовного пути, и начнем мы с изучения двенадцати звеньев спирального пути, наиболее развернутого изложения того, как работает спиральная обусловленность. Затем мы рассмотрим несколько из многих других способов видения пути: Благородный восьмеричный путь, семь факторов Просветления, семь ступеней очищения, пять духовных способностей и, наконец, каждая из трех последних глав будет посвящена одному из этапов Трехчленного пути – нравственности, медитации и мудрости. Цель в том, чтобы показать не только аспект вероучения в буддийской практике, но также дать учения, которые применимы в повседневной жизни. А для того, чтобы напомнить, что не бывает мудрости без сострадания, мы закончим

главой об Идеале Бодхисаттвы, этом высочайшем выражении альтруистического измерения буддизма.

По мере рассмотрения этих и многих других вариантов ответа на вопрос «Что такое Дхарма?» мы должны всегда помнить, что все эти концепции, все эти учения, все эти практики восходят к одной основополагающей истине, одному основополагающему постижению – обусловленности.

ГЛАВА 2. ДИНАМИКА БЫТИЯ

«Бытие», на самом деле, – слово, не очень соответствующее буддизму. Оно в некотором роде слишком статично. Слово, которое лучше использовать, – «становление». На самом деле, предмет этой главы – внутренняя динамика нашего «становления», что делает бессмысленным слово «бытие», которое мы обычно используем в этом контексте. Если выражаться более традиционным языком, мы будем рассматривать «звенья обусловленного совозникновения», которые приковывают нас к постоянному циклу перерождений, и то, как анализ этого процесса, сделанный Буддой, предлагает нам всегда доступную возможность положить этому конец.

Нужно признать, что тема кармы и перерождения не столь популярна в буддийских кругах, как была когда-то. В свете первостепенной важности этих учений для всех школ буддизма, возможно, стоит разобраться, как это произошло. Если мы обнаруживаем, что какой-то аспект Дхармы оказывает на нас сильное воздействие, это обычно происходит потому, что внутри нас нарушено какое-то равновесие, есть какая-то потребность в том, чему соответствует этот аспект учения. И если есть аспекты Дхармы, которые мы, так сказать, оставляем нетронутыми, то, возможно, эти аспекты соответствуют тому в нас самих, к чему мы еще не готовы обратиться. Хотя, несомненно, и должно в некоторой мере следовать своим предпочтениям, нам также нужно осознавать, что предвзятое отношение присутствует и что рано или поздно придется это исправлять. Мы можем обладать уравновешенным воззрением Дхармы, если только мы сами психологически и духовно уравновешены.

Карма и перерождение в западном буддизме

За сто с небольшим лет Дхарма оказала влияние на людей Запада очень многообразными способами. Различные элементы, аспекты и школы внутри всего комплекса буддийских учений, иногда настолько сложного, что оно заводит в тупик, пользовались далеко не одинаковым вниманием в разные периоды за это короткое время. Разные учения, разные школы выступали в различные времена на передний план согласно различным культурным условиям, действующим в этот период.

Если мы посмотрим, как буддизм появился на Западе, сначала мы увидим, что был период чисто научного интереса, связанного с ростом «ориентализма». Это движение, с восторгом относящееся ко всему восточному, возникло на заре расширения колониальных интересов во многих европейских странах, особенно в Британии. Изучение буддизма часто проводилось по инициативе государственных служащих, которые всего-навсего заботились о том, чтобы лучше понять местные власти. Например, Т.В. Райс Дэвидс, видный исследователь пали, заинтересовался буддизмом, когда, будучи судьей на Цейлоне в 1870-х годах, вынужден был заниматься исследованиями Винаи, чтобы прояснить некоторые довольно сложные вопросы буддийского законодательства.

Затем, начиная с конца XIX века, несколько западных людей стали на самом деле называть себя буддистами и приняли буддизм как образ жизни. И, наконец, можно сказать, что буддизм окончательно обосновался на Западе, когда примерно в начале XX столетия стали появляться западные бхиккху и бхиккшуни, и в наличии оказались не только западные миряне, но и западное монашество.

Те аспекты буддизма, которые оказали самое сильное впечатление на первых западных буддистов, в наши дни в большей или меньшей степени оказались на периферии. Судя по буддийской литературе, выходящей лет восемьдесят или около того назад[29], в то время жителей Запада – по крайней мере тех, кто говорил на английском, – привлекали в буддизме три вещи: во-первых, личность Будды – как учителя, как исторической фигуры, мудрого и сострадательного человека, во-вторых, этика буддизма, и в-третьих, буддийское учение о карме и перерождении. И, исходя из моего собственного опыта, думаю, что не эти аспекты имеют решающее значение для людей, приходящих в буддизм сегодня.

На это существуют как положительные, так и отрицательные причины. Для начала, невозможно отделить историю буддизма на Западе от западной религиозной истории в целом. То, что западные люди вообще принимают буддизм, могло показаться эксцентричным или даже ненормальным многим в те дни, но такой экзотический результат, тем не менее, напоминает о духе того времени в западной религиозной жизни.

На протяжении второй половины XIX века этот дух времени был значительно укреплен научными открытиями, особенно «Происхождением видов» Дарвина, «большей критичностью» в исследованиях Библии и сравнительным религиоведением. В результате христианство в его типично догматических формах все меньше и меньше интеллектуально удовлетворяло очень многих искренних, размышляющих и даже духовно чутких людей. В то же время, у таких людей сохранялась сильная эмоциональная связь с христианством. Они могли интеллектуально освободиться от догматической стороны христианства, его вероучения, но сердцем оставались привязаны к верованиям, практикам, обычаям и традициям, усвоенным в детстве и юности.

Для таких людей христианство главным образом заключалось в трех вещах. Это особенно справедливо по отношению к евангелистам, которые были важной силой в религиозной и даже социальной и политической жизни Англии тех дней. Христианство заключалось, в первую очередь, в поклонении личности Христа как спасителя, как воплощенного сына Бога. Оно означало нравственный закон, с которым они могли сверять свои поступки, – Десять заповедей Ветхого Завета, Нагорную проповедь Нового завета. И, наконец, христианство давало им надежду на жизнь после смерти.

В наши дни трудно представить, насколько сильной и всеобщей была вера в жизнь после смерти в XIX веке. Но я помню, как подростком лет четырнадцати меня отправили в деревню на запад страны, где я должен был жить со стариками в старом, полуразрушенном доме, отделанном и обставленном в стиле 1870-х и 80-х. И, когда я вернулся, самым сильным воспоминанием осталось воспоминанием о картинах, развешанных в спальне, куда меня определили. Это были огромные изображения в рамах на простые религиозные темы, которые, возможно, точнее всего остального характеризуют наших викторианских предков. На одной ангелы приветствовали отлетающую душу на небесах, на другой сонм ангелов окружал нечто, напоминающее маленькое привидение, а еще на одной были открытые небеса, в которые воспаряла преданная душа. Все они укрепляли – или, по крайней мере, были предназначены укреплять – веру в жизнь после смерти. Вероятно, самый известный пример подобного рода в литературе – смерть крошки Нелл в «Лавке древностей» Диккенса: того, как падал снег, и, уходя, она слышала,

как ангельские голоса зовут ее в вечный покой. И все это утрировано в той мере, насколько викторианцы любили свою сентиментальность.

Поэтому, даже после того, как многие люди почувствовали себя обязанными отвергнуть христианство как интеллектуальную теорию, им все еще очень хотелось обрести что-нибудь соответственное тем трем элементам христианства, которые значили для них так много. И некоторые люди нашли их в буддизме. В личности Будды они обрели «нетеологического» Христа – историческую личность, обладающую всеми добродетелями, традиционно приписываемыми Христу, и даже, возможно, некоторыми другими, но не обремененную, если не сказать запутанную, тринитарной теологией. В буддийских наставлениях они нашли нравственный кодекс, данный без какой-либо сверхъестественного одобрения, или, если уж на то пошло, с чисто человеческого одобрения. Они обрели Нагорную Проповедь без горы – то есть без предпосылок догмы и вероучения. И, наконец, в учении о карме и перерождении они нашли то, что им показалось более рациональной основой для их надежд на будущую жизнь.

Именно этот последний момент показался бы удивительным большинству традиционных буддистов. На Востоке идея о том, что вам придется возродиться для новой жизни после того, как потухнет погребальный костер, есть нечто само собой разумеющееся. Никто и не вступает в споры по этому поводу, никто не обсуждает ее – ее просто принимают как должное. Само собой разумеется, что вы возвращаетесь в мир жизнь за жизнью. Но перерождение также рассматривается как нечто ужасное. То, что мы вынуждены переносить все ограничения человеческого тела, все его мучения, все страдания снова и снова, считается достойным сожаления. Для большинства этнических буддистов благословенное освобождение нирваны, по сути, представляет собой свободу от перерождений.

На Западе век назад, напротив, самой ужасной была перспектива того, что после смерти не будет жизни, только уничтожение. Учения о карме и перерождении, рассматриваемые в отдельности, представляли собой своего рода спасение: возможность избежать этого ужаса исчезновения – неприятного последствия христианского мировоззрения.

Того, что буддизм будет с успехом рассматриваться как своего рода заменитель христианства, следовало ожидать: это был

промежуточный этап развития западного буддизма. Едва ли возможно мгновенно перейти к чему-то совершенно новому, совершенно чуждому. Вам придется погружаться в него шаг за шагом, постепенно усваивая его, приспосабливая к себе, приводя к гармонии. Вам нужно идти в неизвестное от известного.

Однако сегодня положение во многом изменилось. Большинство из нас, вступивших в контакт с буддизмом, не так сильно обусловлены христианством, чтобы искать – сознательно или бессознательно – заменитель христианства. Мы живем в пост-христианское время. Мы не столько выступаем *против* христианства, сколько просто отмечаем, что оно не так уж много для нас значит.

Например, мы больше не думаем о религии как о поклонении личности. Это было неотъемлемой частью религиозной идеологии девятнадцатого столетия и является неотъемлемой частью веры многих ортодоксальных христиан даже в наши дни. Но будучи западными буддистами, мы совсем не думаем о религии в таких терминах. Мы не ищем кого-то, кому мы могли бы поклоняться, мы не ищем отношений с личностью.

В буддизме это не просто дух отрицания. Здесь подразумевается позитивный, ясный принцип. Тем, кто был слишком предан исключительно его личности, Будда обычно говорил: «Тот, кто видит Дхарму, видит меня»[30]. Только когда мы понимаем Дхарму, принципы и практики, которым учил Будда, мы можем на самом деле увидеть и понять живое воплощение этих принципов и практик, самого Будду. Еще одна простая причина для смещения интереса с личности Будды на его учение заключается в том, что у нас есть намного больше учений Будды, переведенных на европейские языки, чем всего пятьдесят лет назад.

Если мы больше не ищем заменителя христианству, мы не ищем больше и нравственного кодекса. Возможно, нам нужно руководство в том, как вести себя в повседневной жизни, но не как список того, что мы должны делать и чего не должны. Мы получаем из разных источников так много противоречивых наставлений относительно нравственности, что большинство из нас давно решило полагаться на себя в том, что правильно и неправильно. Мы стремимся освободиться от любых систем или кодексов нравственного поведения. Большинство из нас вырабатывает свое мнение

относительно вопросов нравственности и того, как вести себя соответственно, на практике.

Что касается буддизма, более точная причина для того, чтобы не ставить этику в центр внимания, – то, что больше внимания уделяется медитации. Если бы кто-нибудь почитал книги и статьи по буддизму сто лет назад, он нашел бы множество обсуждений этики, но очень мало упоминаний о медитации. Сегодня дело обстоит противоположным образом. Не то чтобы этикой обязательно пренебрегали, но есть понимание того, что нравственное поведение важно не только само по себе, но благодаря тому влиянию, которое оно оказывает на ум, поскольку достичь успеха в медитации возможно только на основе благого состояния сознания.

Так же обстоит дело и с вопросом о жизни после смерти. Люди вовсе не озабочены этим так, как когда-то. В девятнадцатом веке это было насущным вопросом, но теперь многие люди, кажется, способны размышлять с определенной долей невозмутимости о возможности того, что после смерти они перестанут существовать. Их интерес сосредотачивается на их настоящем существовании здесь и сейчас.

С большей уверенностью можно сказать, что современное поколение буддистов меньше интересуется кармой и перерождением, потому что их больше заботит, по крайней мере, теоретически, их реализация здесь и сейчас. В результате такого экзистенциального подхода Дзен-буддизм постепенно затмил по популярности Тхераваду, примерно с 50-х. И хотя сам Дзен уступил первое место тибетскому буддизму, по всей видимости, западных буддистов по-прежнему решительно не интересуют карма и перерождение и не впечатляет в целом перспектива проживать жизнь за жизнью.

Однако процесс кармы и перерождения, как он описывается в буддийской традиции и изображается в тибетском Колесе Жизни, достоин изучения вне зависимости о того, важен ли для нас вопрос о будущих жизнях или нет, потому что его можно рассматривать не только во временных рамках нескольких жизней, но и на меньшем отрезке, размышляя о том, как жизнь разворачивается перед нами день за днем, даже минута за минутой, и делая предположения о том, как мы можем изменить направление своей жизни. Мы вкратце рассмотрим действие кармы в главе об этике (десятой главе), а здесь мы сосредоточимся на процессе перерождения, приняв за основу

двенадцать звеньев становления, иллюстрацией к которым служит внешний круг Колеса Жизни.

Двенадцать звеньев становления

Процесс перерождения в буддизме анализируется и понимается согласно принципу «обусловленного совозникновения», также известному как «взаимозависимое возникновение» (или «*пратитья-самутпада*» на санскрите). Как подразумевается в переводе, этот принцип объясняет источник или возникновение различных факторов нашего опыта, то, как они возникают в зависимости от предшествующих факторов. Таким образом, он представляет собой применение общего принципа буддийской философии – принципа всеобщей обусловленности – к процессу перерождения. Его анализ идет в рамках *нидан* или «звеньев» в цепи, каждое из которых возникает под воздействием предыдущего звена или обусловлено им.

В одних текстах упоминается пять нидан, в некоторых других – десять, но обычное их число – двенадцать[31]. Из-за таких несоответствий может показаться, что перечисление нидан в цепи в целом случайно, но именно так и должно быть. Такие перечисления не следует воспринимать слишком буквально. Ошибочно считать, что определенный предмет в буквальном смысле делится на точное число частей. Например, не существует в буквальном понимании буддийского пути, состоящего из восьми отдельных частей. Это разделение проводится только для практического удобства.

Поэтому несоответствия в числе нидан в различных текстах должны напоминать нам о том, что обусловленное совозникновение не делится на число реальных «звеньев» как таковых. Ниданы должны помочь нам понять *дух* обусловленности, а не свести ее к определенному списку и рамкам. Факторы, воздействующие на человека в каждый момент времени, неисчислимы. Ниданы представляют собой просто выборку первостепенных факторов – и в зависимости от условий, многие из них проявляются не единожды. Первую и вторую нидану из двенадцати обычно относят к предыдущей жизни, одиннадцатую и двенадцатую – к следующей жизни, а остальные – к настоящей.

(1) Неведение (*авидья*) – это не первая нидана, если понимать это буквально, потому что на самом деле у цепи нет начала, но в некотором отношении она наиболее важна. Это не невежество в

смысле интеллекта, а скорее недостаток духовной осознанности, или даже, если хотите, недостаток духовного сознания, отсутствие духовного бытия. Выражаясь метафорически, *авидья* – это недостаточность духовной освещенности, состояние умственного и духовного мрака. В этом смысле неведение – это прямая противоположность *бодхи* или Просветления. Точно так же, как Просветление или нирвана является целью индивидуального человеческого развития – горной вершиной перед нами, – неведение, недостаток духовной осознанности, представляет собой все, что мы оставили позади в пути – глубокие ущелья, погруженные в темноту, из которых мы постепенно выбираемся.

В более узком смысле *авидья* заключается в различных ложных воззрениях – ложных способах смотреть на вещи, например, в том, что мы рассматриваем обусловленное как Необусловленное и думаем, что что-либо мирское, принадлежащее миру феноменов, может длиться вечно. Конечно, такие воззрения – это не интеллектуальная убежденность, а неосознанные допущения. Цепляясь за то, что подвержено распаду, и, как следствие, становясь несчастными, когда нам наконец нужно это признать, мы ведем себя так, как будто бы верим, что они должны были длиться вечно.

Еще один отличительный пример *авидьи* – вера в личного бога или высшее существо. Представление о том, что вера в Бога – это пример недостатка духовной осознанности, может удивить некоторых людей, но здесь буддизм придерживается той же точки зрения, что и психоанализ. Она заключается в том, что образ бога, идея о высшем существе, творце, – это своего рода отцовская проекция, возвышенное представление об отце из нашего детства, на чью помощь мы можем положиться в трудную минуту. Такая вера рассматривается как проявление духовной незрелости, зависимости и отсутствия осознанности.

Неведение также может проявляться в виде различных верований, сознательны они или нет, основанных на допущении, что чисто внешние действия, такие, как церемонии, ритуалы и священнодействия, могут давать результаты или обладать ценностью независимо от состояния ума, в котором они выполняются. Кто-то может подумать, что этот недостаток очевиден. Однако даже в наши дни есть, например, множество ортодоксальных индуистов, в том числе образованных, принявших западный стиль жизни индуистов,

которые искренне верят, что воды Ганга обладают определенным очистительным действием, и если вы омоетесь в этих водах, это действительно смоет ваши грехи. И, конечно, это не может работать именно так, что часто объяснял Рамакришна, великий индуистский мистик девятнадцатого века. Ему не нравилось ранить чувства ортодоксов, но в то же время не нравилось ограничивать себя ортодоксальной верой. Он обычно говорил: «Это правда, что, погружаясь в священный Ганг, вы очищаетесь от всех ваших грехов – когда вы опускаетесь в воду, ваши грехи превращаются в ворон и усаживаются на ближнем дереве, но, когда вы выходите из воды, вороны исчезают, и ваши грехи возвращаются к вам».

Таким образом, устранить это неверное воззрение на самом деле довольно трудно, особенно когда оно ограждается почитаемой традицией. Западная Реформация, начало которой положил Мартин Лютер в шестнадцатом столетии, касалась главным образом этой проблемы. Она поставила вопрос о том, действительно ли ритуальная сторона религии в целом (и, в особенности, покупка индульгенций, которые освобождали покупателей от груза грехов) обладала ценностью и действенностью сама по себе, будучи чисто механическим, внешним соблюдением религиозных обрядов. Лютер утверждал, что это невозможно. Однако и до сих пор одно из поучений католической церкви гласит, что грешность священника никак не влияет на силу ритуалов, которые он совершает.

Это *авидья*. Помимо всего прочего, она включает незнание самого закона всеобщей обусловленности, примером которого является принцип обусловленного совозникновения.

(2) Составляющие кармы (*самскары*) возникают под влиянием неведения, или *авидьи*. «*Самскара*» буквально означает «подготовка» или «установка», и когда это слово появляется в контексте пяти *скандх* (т.е. пяти совокупностей или категорий, в которых может анализироваться «я», или то, что мы считаем своим «я»)[32], оно переводится как волевой акт или волевое действие. Но в контексте двенадцати нидан под ним обычно понимаются «составляющие кармы». Здесь имеются в виду накопления тех состояний ума, которые по закону кармы ответственны за создание, подготовку или запуск первого мгновения сознания в так называемой «новой жизни».

По сути, *самскары* – это волевые акты, связанные с особыми состояниями ума. Эти состояния ума, которые могут выражаться в физических действиях, речи или просто в деятельности ума, могут быть либо искусными, либо неискусными. Неискусные состояния ума возникают под влиянием жадности или страстного желания, ненависти или злонамеренности, замешательства ума или растерянности. Искусные состояния ума, напротив, возникают под влиянием удовлетворенности, щедрости, доброты и ясности ума.

Результатом неискусных волевых актов является то, что обычно называют «дурным перерождением», в то время как искусные волевые акты приводят к «благому перерождению». Однако буддизм придерживается радикальных взглядов, согласно которым оба эти вида волевых актов, искусны они или неискусны, в конечном счете, коренятся в неведении. Согласно буддизму, желание хорошего перерождения или даже работа над достижением хорошего перерождения – в духовном отношении в той же мере результат неведения, как и более или менее сознательное движение по направлению к плохому перерождению. Все именно так, потому что перерождение, даже благое перерождение, не является целью буддизма. Цель – это полная независимость ума, или сознания, если кому-то больше нравится так его называть, от самого обусловленного существования, от круга рождений и смертей в целом.

Традиционный образ, иллюстрирующий связь между *авидьей* и *самскарами* (как искусными, так и неискусными), довольно язвителен. Говорится, что *авидья* или неведение походит на состояние опьянения, в то время как *самскары*, составляющие кармы, походят на действия, которые вы совершаете в состояние опьянения.

В сущности, этот образ подразумевает, что большинство людей в их обычных каждодневных действиях, даже в своих так называемых условно-религиозных действиях, поступают ничуть не лучше – с духовной точки зрения, – чем пьяницы, совершающие глупости под влиянием алкоголя. Именно в таком состоянии пребывает большинство из нас. Иногда говорится, что с духовной точки зрения мы спим. Но столь же справедливо было бы сказать, что мы пьяны. Мы «пьяны», потому что постоянно находимся под влиянием неведения, и поэтому все, что мы делаем, все, что мы говорим, и все, что мы думаем, так или иначе, является результатом этого недостатка духовной осознанности.

Тот, кто пьян, воображает, что все, что он делает и говорит, очень умно, красноречиво и мудро, а на самом деле это просто пьяная бессмыслица. То же происходит и с нами. Что бы мы ни делали, говорили и думали, как бы мы ни участвовали в благотворительной деятельности, всяческих относительно религиозных занятиях, все это делается из-за недостатка духовной осознанности. И на самом деле это довольно горько. И все же под влиянием этих «пьяных» поступков возникает «сознание». Что же это означает?

(3) Сознание (*виджняна*) возникает под влиянием *самскар* или составляющих кармы. Но это не сознание в целом, это сознание в особом смысле, которое технически называется «воссоединяющее сознание». После смерти человеческого организма оно воссоединяет душу с психофизическим процессом в форме новой жизни, в перерождении. Согласно традиции, для возникновения восприятия человеческого существа необходимы три фактора: во-первых, необходимо сексуальное сношение, во-вторых, будущая мать должна быть готова к зачатию, в-третьих, должно быть то, что обычно описывается как «существо», готовое к перерождению.

Под «существом» здесь подразумевается последний момент сознания, принадлежащий предыдущему существованию. Другими словами, это воссоединяющее сознание. Согласно школе Тхеравады, между смертью и перерождением нет промежутка. Но в других школах – Сарвастиваде и следующих за ней тибетских школах – есть учения о промежуточном состоянии между ними, или *бардо*. (Эти промежуточные состояния являются основным предметом *«Тибетской книги мертвых»*, или *«Бардо Тходол»*[33]).

Вопрос относительно того, какая из этих точек зрения верна, остается открытым. Однако самая важная проблема заключается в том, можно ли вообще говорить о том, что кто-то перерождается. Этот вопрос занимает многих людей. Принимая во внимание доктрину *анатмана* или отсутствия самости, кто или что на самом деле перерождается?

Как обычно, буддизм не предлагает легкого решения этой головоломки. На самом деле, все, что можно сделать, – это указать две крайности и таким образом избежать ложных утверждений. Одна крайность – утверждать, что переродившаяся личность, которая вновь появляется в новом существовании, в какой-то своей сути остается

прежней, той, которой она перерождалась в своих предыдущих существованиях. То есть, если кто-то перерождается, этот тот же Том или Дик, та же Гертруда или Мэри, как и раньше, только упакованные в новое тело. Такие верования находят выражение, например, в «Бхагавадгите», где Шри Кришна говорит, что переродиться – это словно надеть новые одежды, как вы это делаете, встав утром с постели. Вы выбрасываете старое изношенное тело и берете новое, но в своей сути вы остаетесь неизменны.

Другая крайняя точка зрения – утверждать, что нет, вы должны быть совершенно другим человеком в следующей жизни. Влияние, которое оказывает на психику обуславливающее ее тело, столь велико (то есть ваш физический опыт настолько определяет вашу индивидуальность), что невозможно сказать, что вы остаетесь тем же самым человеком, обретая другое тело.

Это может показаться единственно возможной альтернативой: либо переродившийся человек остается тем же, который умер, либо они различны. Однако мы можем приблизиться к разгадке истинной природы двух этих точек зрения на перерождение, вернувшись к другому противоречию, с которым они связаны исторически. Это древнеиндийский спор о природе причинности, и две полемизирующие школы уцелели до наших дней.

Философская школа Саткарьявады утверждает, что причина и результат тождественны. Она говорит, что когда создается так называемый результат, то все, что происходит на самом деле, – это то, что причина изменяет форму. Говорится, что, если у вас, например, есть золотой слиток, из которого вы делаете украшения, то золото становится причиной, результат которой представлен украшениями. И в этом случае и причина, и следствие состоят из одного и того же. Это одно и то же золото, называете ли вы его причиной или следствием. Процесс непрерывен, и нет какой-то определенной точки, в которой причина превращается в нечто другое, именуемое результатом. Таким образом, причина и следствие – это одно и то же. Напротив, те, кто следует линии рассуждения Асаткарьявады, говорят, что причина – это одно, а результат – совсем другое, и для того, чтобы доказать свое утверждение, они используют пример с молоком, которое превращается в творог[34].

Однако обе эти точки зрения, если подвергнуть их логическому анализу, делают невозможной причинность. Тождественны ли причина и результат или же они различны, и в том, и в ином случае между ними не может быть связи. Поэтому буддисты вообще избегают подобных споров. Одни считают, что этот спор возникает из ложных предпосылок.

Буддизм основывается на *пратитья-самутпаде*, или обусловленности. Согласно этому принципу, любой феномен, будь он ментальным или физическим, возникает в зависимости от комплекса других феноменов или обуславливается им. Но эту связь между обуславливающими воздействиями и объектом обусловленности невозможно описать ни в рамках тождественности, ни в рамках различия. Ни та, ни другая категория не подходит.

Применяя этот принцип к проблеме перерождения, все, что мы можем на самом деле сказать по этому поводу, – что сознание возникает в зависимости от составляющих кармы прошлой жизни. Вопрос, остается ли человек тем же, что и тот, чьи составляющие кармы обеспечили обусловленность, необходимую для его существования, или же отличается от него, не имеет значения. В рамках буддизма этот вопрос бессмыслен. Тот, кто перерождается, ни остается в точности тем же, ни отличается совершенно от того, кто умер. Как это часто бывает с буддизмом, строгая ортодоксальная буддийская позиция по этому поводу парадоксальна: есть перерождение, но нет того, кто перерождается. Это точная формулировка буддийской точки зрения.

Во что, нужно сказать, не верит ни один буддист – так это в «реинкарнацию», т.е. в получение тела снова и снова. Это определение подразумевает, что у вас есть душа, своего рода неизменная сущность, которая перескакивает из одного тела в другое. Такая идея никак не соответствует принципам буддизма. С технической точки зрения правильное слово – даже не «перерождение», а *пунарбхава* – «становление вновь» или «новое становление».

(4) Психофизический организм (*нама-рупа*) – буквально «имя и форма», но приблизительно это можно перевести как «тело и ум» – возникает под влиянием воссоздающего сознания[35]. *Нама-рупа* состоит из пяти скандх: физического тела, ощущения, восприятия, волевых актов и сознания. Это всеобъемлющее звено цепи,

символизирующее основополагающее разделение целостного индивидуального опыта человека на пять категорий. Из этого звена становится ясно, что вся цепь – это не простая последовательность причинности, но сложная цепь обусловленности. Поэтому определенные факторы, в качестве первоэлементов (первооснов) целого комплекса условий, могут возникать не единожды.

(5) Шесть основ (*шадаятана*) возникают в зависимости от этого только что зародившегося психофизического организма. Это просто пять физических органов чувств совместно с умом, который рассматривается как своего рода шестой орган чувств. Точно также как у каждого из наших пяти органов чувств есть свой ряд объектов, так и ума есть воспоминания, идеи и проекции. Шесть основ называются так, потому что они составляют основу для нашего опыта внешнего мира, внешней вселенной.

(6) Контакт (*спарша*) возникает под влиянием шести основ психофизического организма. Контакт или впечатление представляет собой взаимовлияние органа чувств и соответствующего объекта. Глаз вступает в контакт со зрительной формой, ухо – со звуками и так далее, и, конечно, ум вступает в контакт с объектами ума или идеями.

(7) Ощущение (*ведана*) возникает под влиянием чувственного контакта, и мы уже встретились с ним как с одной из пяти категорий, составляющих четвертую нидану. Чувство или ощущение может быть приятным, неприятным или нейтральным, то есть ни приятным, ни неприятным, и это неотъемлемый элемент нашего опыта на любом уровне развития вплоть до Просветления. Однако в то время как удовольствие можно ощущать на любом плане существования, боль возможна только на грубом чувственном уровне.

(8) Страстное желание (*тришна*) – буквально «жажда» – возникает под влиянием ощущения. Есть три вида страстного желания: *кама-тришна*, жажда или страстное желание чувственных переживаний, *бхава-тришна* – желание продлить свою жизнь, в особенности, существование после смерти, на небесах, и *вибхава-тришна* – страстное желание не существовать, исчезнуть, желание забыться. Это звено имеет первостепенное значение для всей последовательности и появляется как вторая из Четырех благородных истин – об источнике перерождения и страдания.

(9) Привязанность или цепляние (*упадана*) возникает под влиянием жажды или страстного желания. Кто-то, возможно, воображает, что эта нидана не нуждается в представлении, что мы все в достаточной мере знакомы с привязанностью: с привязанностью к удовольствиям разного рода, к собственности, к людям и так далее. Однако то, что мы считаем привязанностью, представляет собой только один из четырех видов привязанности, перечисляемых в буддийской традиции.

Второй вид привязанности особенно важен и является характерным для буддизма представлением о том, что составляет привязанность. Это привязанность к *дришти* – буквально это слово означает «воззрение», но также имеет значение «мнения», «предположения» и «верования», включая все виды психологических и религиозных воззрений. Это не значит, что у вас не должно быть верований, убеждений, философских или религиозных взглядов – даже очень крепких – но привязанности к ним или цепляние за них рассматривается как нездоровое явление.

Как нам тогда отличить сильную здоровую убежденность, например, в подлинности своих взглядов, от нездоровой привязанности к ним? На самом деле это довольно просто. Когда мы вовлечены в спор с кем-то, и человек бросает вызов идее, которая кажется нам аксиомой, то, если мы хотя бы немного расстраиваемся или впадаем в гнев, это явный знак привязанности к *дришти*. Если наша невозмутимость хоть в какой-то мере оказывается под угрозой, когда кто-то бросает вызов тому, во что мы верим, тогда уже не имеет большого значения, верно ли наше воззрение или нет. Это цепляние становится путами, привязывающими нас к колесу рождения и смерти. Несомненно, стоит исправлять и уточнять наше понимание Дхармы и пытаться применять ее на практике, но не таким образом, чтобы чувствовать угрозу и отвечать во враждебной, недружелюбной манере, если кто-то сомневается или бросает нам вызов.

В-третьих, есть привязанность к нравственности (*шила*) и соблюдению религиозных предписаний (*врата*). И снова речь не о том, что мы не должны практиковать нравственность, медитацию и так далее. Ошибка заключается в цеплянии за свою практику как самоцель или в представлении, что выполнение этой практики сделает нас «отличными» от других людей.

И наконец, в-четвертых, есть привязанность к вере в постоянное, неизменное «я», существующее независимо от разнообразных и постоянно меняющихся элементов ощущения себя[36].

(10) Становление (*бхава*) возникает под влиянием привязанности. *Бхава* – это жизнь или существование, обусловленное нашей привязанностью на любом уровне или плане, от низших сфер ада до высочайших небесных обителей. Можно понимать это слово как зачатие, но оно также относится ко всему процессу, представленному цепью нидан как в ее пассивном аспекте, состоящем из плодов действий, так и в активном, состоящем из волевых актов, которые приводят к перерождению.

Согласно некоторым школам буддизма, включая тибетские, это звено символизирует бардо, промежуточное состояние между смертью и рождением. В других школах обычно говорится, что речь идет о внутриутробном периоде человеческой жизни – то есть о периоде между зачатием и рождением.

(11) Рождение (*джати*) возникает под влиянием становления (в его активном «волевом» аспекте). Можно сказать, что это рождение в буквальном смысле, то есть обретение физической независимости от матери, но его также можно рассматривать как одновременное соединение пяти скандх как психофизического организма в утробе.

(12) Разрушение и смерть (*джара-марана*) возникает в зависимости от рождения – как говорится в традиционных текстах, вместе с «печалью, плачем, болью, скорбью и отчаянием». Если вы родились, ничто на этой земле не сможет уберечь вас от распада и, рано или поздно, смерти. Мы рождаемся из-за нашей привязанности к обусловленным вещам и также должны пройти путь, которым проходит все обусловленное.

Разрыв цепи

Колесо Жизни как последовательность из двенадцати звеньев можно рассматривать как символ, отображающий процесс действий и их последствий, которые управляют нашим поведением день за днем. Даже когда мы просто протягиваем руку за печеньем, этот процесс можно проанализировать в рамках двенадцати нидан. Но мы можем также рассматривать эту последовательность как буквальное изображение, учение в картинках о процессе рождения, смерти и

перерождения. Двенадцать нидан охватывают последовательно три жизни. Первые два звена, неведение и составляющие кармы, относятся к предыдущей жизни, в том смысле, что именно из-за духовного неведения и действий на основе этого неведения мы снова рождаемся в этой жизни. Сознание, имя и форма, шесть основ, контакт, ощущение или чувство, жажда или страстное желание, хватание или цепляние и становление – все эти звенья относятся к этой жизни. Рождение и последующие распад и смерть, несомненно, относятся к будущей жизни.

Те же самые двенадцать звеньев можно разделить на две группы, известные как «процесс действия» и «процесс результата». Здесь слово, обозначающее действие – карма, используемое в самом простом из своих значений. Звенья, принадлежащие процессу действия, символизируют то, что мы делаем – это обусловленные волевым импульсом действия, будь то действия тела, речи или ума, в то время как звенья, принадлежащие к процессу результата, пассивны и представляют собой то, что мы испытываем в результате того, что сделали.

Неведение и составляющие кармы составляют процесс действия в прошлой жизни – именно в их результате мы обретаем существование в нынешней жизни. Сознание, имя и форма, шесть основ, контакт, ощущение или чувство все вместе составляют процесс результата в настоящей жизни. Они – факты существования, результаты наших прошлых действий, и сейчас мы ничего не можем с ними поделать. Жажда или страстное желание, хватание или цепляние и становление составляют процесс действия в настоящей жизни, потому что все они зависят от воли человека и, следовательно, отвечают за создание будущих кармических последствий.

Таким образом, на протяжении трех жизней – прошлой, настоящей и будущей – мы наблюдаем чередующуюся последовательность процесса действия, процесса результата, процесса действия, процесса результата. В этом цикле есть три точки перехода: точка, в которой процесс действий в прошлой жизни сменяется процессом результата в настоящей жизни, точка, в которой процесс результата в настоящей жизни сменяется процессом действия в настоящей жизни, и точка, в которой процесс действия в настоящей жизни сменяется процессом результата в будущей жизни.

Все эти три точки чрезвычайно важны. Первая и третья символизируют точки перехода от одной жизни к другой. Однако вторая точка перехода имеет еще более ключевое значение: это точка перехода в середине нашей нынешней жизни, в которой мы потенциально можем перейти от циклического типа обусловленности к совершенно иному, спиральному типу. Это точка, в которой Колесо Жизни может окончательно прекратить свое вращение, точка, в которой мы можем разорвать цепь. Но как это происходит?

Мы видели, что последнее звено в процессе результата в настоящей жизни – это чувство или ощущение, приятное, неприятное или нейтральное. (Возможно, стоит отметить, что здесь под «чувством» понимается не что иное, как просто ощущение. Оно не означает «скуки», «любви», «гнева» или чего-то подобного – их мы скорее должны рассматривать как эмоции, чтобы ясно провести различие.) В чувстве, в ощущении нет ничего плохого. На самом деле, как мы рассмотрели, они – часть результирующего процесса: у нас нет выбора, ощущать их или нет. Где у нас действительно есть выбор, так это в том, как мы реагируем на эти приятные, неприятные и нейтральные ощущения. Конечно, мы обычно не воспринимаем это как выбор. Обычно под влиянием ощущения автоматически возникает страстное желание. В этом и заключается проблема.

Из трех видов страстного желания страстное желание бесконечного существования и желание исчезновения – это те импульсы, на самом деле, противоположные тенденции, которые нам нужно осознать. Говоря в целом, каждый из нас склонен либо к крайности этернализма, либо к крайности нигилизма – крайностям, которые искажают все наше мировоззрение. Эти склонности проникают очень глубоко, но они, безусловно, очевидны и в нашей повседневной жизни – например, мы склонны либо к чрезмерно оптимистичному взгляду на вещи, либо к слишком пессимистичному. Крайне важно, чтобы мы осознали свои склонности в этой перспективе и осознали, что это определяет наше мировоззрение.

Но именно третий вид страстного желания – страстное желание или жажда чувственных переживаний – дает нам подсказку относительно того, как мы можем разорвать в этой точке замкнутый круг. Возможно, сами слова «страстное желание» приводят в замешательство, поскольку их оттенки предполагают, что имеется в виду лишь желание приятных ощущений, в то время как «страстное

желание» здесь подразумевает два противоположных побуждения. Когда мы ощущаем что-то приятное, обычно мы автоматически хотим ухватиться за него. С другой стороны, когда мы испытываем неприятное ощущение, наша реакция – избавиться от него, избежать его. А когда мы испытываем ощущение, которое нельзя назвать ни приятным, ни неприятным, мы склонны впадать в растерянность. Другими словами, мы заражены тремя коренными ядами – жадностью, ненавистью и неведением, – символами которых в Колесе Жизни являются петух, змея и свинья в центре. Это силы, которые заставляют вращаться все Колесо. Когда мы реагируем на приятные ощущения жаждой или страстным желанием, на неприятные – отвержением, а на нейтральные ощущения – безразличием, мы запускаем волевые акты и создаем новую карму – и снова идем по кругу.

Вот почему именно это звено так важно. Нам нужно научиться испытывать чувства и ощущения, не позволяя им привести к страстному желанию, отвержению или безразличию. Здесь ключевую роль играет внимательность – осознанность, памятование. Важно, чтобы мы могли быть внимательны и относиться осознанно к тому, что мы переживаем как чувство или ощущение, а не реагировали неосознанно на это ощущение, таким образом запуская неискусные волевые акты.

Создание этого пробела может быть очень неприятным, потому что обретя в этой точке осознанность, мы понимаем, что страстное желание, по существу, невозможно удовлетворить. Хотя мы инстинктивно цепляемся за удовольствие и вытесняем боль, ни удовлетворить наши желания, ни усмирить нашу боль таким образом нельзя. Благодаря этому осознанию того, что мирские вещи по своей сути не способны принести удовлетворения, может возникнуть вера в возможность чего-то высшего. Можно сказать, что вера – это точная противоположность страстного желания.

Этот переход от осознания неудовлетворительности к вере – первый шаг по спиральному пути, и именно с этого начинается седьмая глава, в которой мы рассмотрим иную последовательность двенадцати звеньев. Эта последовательность создает не замкнутый круг Колеса Жизни, а спиральный путь, который начинается с этого момента осознанности между ощущением и страстным желанием и ведет нас

от Колеса Жизни к более и более благим состояниям сознания, вплоть до самого Просветления.

Об этих двенадцать «положительных звеньях», как их можно назвать, часто забывают. Они упоминаются лишь в двух или трех местах Палийского канона[37] и, насколько мне известно, совсем не упоминаются в текстах Махаяны. Мы много слышим о первой совокупности двенадцати звеньев, но вряд ли когда-либо слышали об этой второй, положительной последовательности. Это прискорбно, потому что вносит свой вклад в то впечатление, которое создается о буддизме у некоторых людей, – что духовная практика буддизма главным образом негативна и заключается просто в избавлении от страстного желания, цепляния и так далее. Поэтому важно не забывать о двенадцати положительных звеньях. Они символизируют спиральный тип обусловленности, и без них наша картина реальности – реальности, какой она представляется в свете принципа обусловленности, – неполна. Более того, без них духовный путь не имеет разумного объяснения.

Очень ценным может быть и размышление о двенадцати звеньях, которые составляют циклическое направление обусловленности. На самом деле каждому, кто серьезно изучает буддизм, нужно внимательно ознакомиться с ними. Мы должны знать их наизусть и уметь повторить, почти как мантру. Буддийская традиция обучает систематическому размышлению и медитации о двенадцати звеньях, и нам нужно этим усердно заниматься. Можно даже сказать, что в другом случае нам нечего и надеяться обрести действительное понимание того, в чем заключается буддизм.

ГЛАВА 3. ТЕКСТУРА РЕАЛЬНОСТИ

Реальность – это очень важное слово, но на самом деле это не буддийское слово. У нас есть *шуньята,* или пустота, есть *татхата,* или таковость, и есть *дхармакая*, «тело истины», но в традиционной буддийской терминологии нет настоящего смыслового эквивалента слову «реальность».

Реальность – не только слово с обширным значением, оно также абстрактно (что часто означает, что оно имеет неопределенное значение), а буддисты в целом никогда не любили абстрактной терминологии. В тибетском буддизме, например, принят очень конкретный и даже, если хотите, парадоксально-материалистический подход к духовной жизни. А Дзен-буддизм заходит и того дальше: любое увлечение абстрагированием или неясными обобщениями встречается пронзительным окриком, тридцатью ударами или тому подобными порицаниями.

Поэтому, когда мы используем это слово «реальность», говоря о буддизме, мы используем его в качестве временного подручного средства. Не следует воспринимать его слишком буквально. Конечно, нельзя сказать, что оттенки значения, закрепленные за ним в общем западном философском и религиозном обиходе, применимы к нему в контексте буддизма.

Именно по этой причине – хотя слова «реальность» практически невозможно избежать западному буддисту – я предлагаю идею ее *текстуры*. Это слово почти конкретно осязаемо. Текстуру можно ощутить, ее можно подержать в руках, получить ее опыт непосредственно, через прикосновение. Поскольку на кончиках наших пальцев много нервных окончаний, мы можем проводить очень тонкие различия между огромным количеством различных текстур. Мы можем отличить хлопок от шелка и шерсти или даже гранит от сланца и мрамора. Можно провести различия даже между гораздо более тонкими градациями структур. Китайские знатоки нефрита могли распознавать сотни видов и свойств нефрита – белого, красного, черного или зеленого нефрита, нефрита цвета «бараньего жира», нефрита цвета «драконьей крови» и так далее – с закрытыми глазами, просто ощущая его текстуру под водой.

Реальность так же является в буддизме чем-то, что нужно ощутить, потрогать, даже подержать в руках – потому что буддизм, прежде всего, практичен. Поэтому, продолжая использовать это слово в прикладных целях, мы можем сказать, что в буддизме широко обсуждаются два вида реальности: есть обусловленная реальность и Необусловленная реальность, или, более кратко, обусловленное и Необусловленное.

Две реальности

«Необусловленное» - это обычный перевод санскритского слова «*асамскрита*». *«Сам»* означает «вместе», *«крита»* - «сделанное» или «сложенное», а *«а-»* - приставка, выражающая отрицание, поэтому *асамскрита* буквально означает «не соединенное вместе» или «несоставное». Обусловленное, следовательно, – *самскрита*, и это слово имеет особое значение в санскрите, потому что даже само название языка – санскрит – это англизированная его форма. Согласно мудрецам-брахманам, его назвали так, поскольку это язык, составленный должным образом, прекрасно составленный, совершенный. Он обозначался так в противопоставление грубому, неочищенному и необработанному «пракриту» (включающему пали), на котором говорили обычные люди (то есть те в особенности, которые не были брахманами). В современных индийских языках, таких как хинди, бенгали и маратхи, *самскрит* означает «культура». Таким образом, появилась идея, что *самскрита*, обусловленное, – это также нечто искусственное, в то время как *асамскрита*, Необусловленное, – это нечто простое, естественное, не составленное искусственным образом.

Этот оттенок слова «Необусловленное» находит обширное применение в тантрическом буддизме. У тантриков есть интересное слово для обозначения реальности – *сахаджа*. «*Саха*» означает «вместе», а «*джа*» – «рожденное» (как в слове «джати», «рождение»), поэтому буквальный смысл слова *«сахаджа»* – «рожденное с» или «вместерожденное». Поэтому говорится, что реальность – это то, с чем мы рождаемся, то, что неотъемлемо нам присуще, то, чего нам не нужно приобретать.

Различие между обусловленным и Необусловленным, между искусственным и естественным фундаментально для буддийской мысли, несмотря на то, что, как мы увидим, между разными буддийскими школами существуют некоторые противоречия по

поводу того, *абсолютное* ли это различие или нет. И, как оказывается, оно существовало уже давно, еще до Просветления самого Будды.

В «*Маджхима-никае»*, проповедях средней длины из Палийского канона, есть один отрывок, который особенно интересен из-за своего автобиографического содержания. Это «*Арьяпариесана-сутта»*, в которой Будда рассказывает, как он покинул дом, стал странствующим монахом, как он добивался Просветления и, как мы видели, о том, как он решал, учить ему Дхарме или нет.

Что удивляет некоторых из тех, кто читает эту сутту, так это то, что в ней не упоминаются знаменитые «четыре знака» – то, как Сиддхартха Гаутама, будущий Будда, одним погожим утром совершил вылазку в колеснице со своим возничим и увидел больного, а затем одного за другим – старика, труп и, наконец, странствующего аскета, и таким образом столкнулся с существованием болезни, старения и смерти и возможностью стать странником в поисках истины.

Вместо этого в данном повествовании сравнительно натуралистичное, даже гуманистическое описание того, как Сиддхартха принял решение отказаться от жизни домохозяина. Это был, как описывает его этот отрывок, чисто внутренний процесс, не связанный в особенности ни с чем из того, что он видел и слышал. Здесь он представлен – его собственными словами – как простое размышление.

Будда рассказывает, как однажды он сидел дома, во дворце, и размышлял в одиночестве. Мы можем представить, как он сидит, к примеру, под деревом за высоким забором, возможно, ранним вечером, когда прохлада, тишина и покой опускаются на индийские пейзажи. Он просто размышляет: «Кто я? Что я делаю с моей жизнью? Я смертен, я подвержен старению, болезням и смерти. И все же, несмотря на все это, чем я занимаюсь? Будучи сам подвержен рождению, я гоняюсь за тем, что рождается. Будучи сам подвержен старению, я гонюсь за тем, что подобно мне, состарится. Будучи сам подвержен болезни и распаду, я гонюсь за тем, что также распадется. И будучи сам подвержен смерти, я гонюсь за тем, что также должно умереть»[38].

Затем, когда Будда снова обращается к своему собеседнику в этой сутте, аскету-джайну, в его уме размышление принимает другое, почти противоположное направление. Ему приходит в голову:

«Теперь предположим, что я поступил бы по-другому? Теперь предположим, что, будучи сам подвержен рождению, я бы отправился на поиски того, что не имеет рождения или начала, что существует вне времени? Предположим, что, будучи сам подвержен старости, я бы отправился на поиски того, что неизменно? Предположим, что, будучи сам подвержен болезни, распаду, я бы отправился на поиски того, что не умаляется в совершенстве? Или, наконец, предположим, что, будучи сам подвержен смерти, я бы отправился на поиски бессмертного, бесконечного, вечного?»

В результате подобных размышлений он вскоре покинул дом. В этой сутте нет драматизма, нет побега из дворца в лучах лунного света на лошадях с обернутыми копытами. Здесь просто говорится, что, хотя его отец и мачеха плакали и причитали, он надел желтое одеяние, выбрил голову, отрезал бороду и покинул дом для бездомной жизни.

Такова, вкратце, история обращения Будды – «обращения» в буквальном смысле «поворота», хотя в случае с Сиддхартхой это был не внешний поворот от одной религии к другой, а внутренний, от обусловленного к Необусловленному. Сиддхартха осознал, что является обусловленным существом и тратит все свое время и энергию на погоню за обусловленными вещами – то есть на *анарьяпариесану* или «неблагородные поиски». Другими словами, он осознал, что приковывает себя к бесконечному кругу существования, колесу жизни, в котором вращаемся все мы, бесконечно переходя от жизни к жизни.

Поэтому он просто решил обратиться совершенно в другую сторону и вместо этого отправиться на поиски Необусловленного, предпринять *арьяпариесану*, то есть «благородные поиски». Со временем он осознает, что эти поиски – спиральный путь, ведущий из бесконечного круга к цели – Просветлению или нирване. Но в тот момент он определил путь перед собой простым, но ярким добуддийским выражением, которое можно обнаружить в древнейших Упанишадах: «*есана*» – нужда, желание, хотение, искание, устремление, поиск, преследование. Он мог продолжать «неблагородные поиски» или предпринять «благородные поиски».

Обращение Будды не было простым, мы можем быть уверены в этом, потому что то там, то здесь в других писаниях мы видим указания на то, что в его уме происходила чудовищная борьба, прежде чем он

принял окончательное решение. Но, если очистить его от всех легенд и мифов, которые присовокупили к нему за века, это обращение было именно таким – простым, как утверждает традиция. И именно в этом, самом простом описании первого великого постижения будущего Будды можно обнаружить суть духовной жизни. Так мы запускаем пружину, которая управляет всем механизмом.

Эта пружина – обусловленное в стремлении к Необусловленному, смертный в поисках бессмертного, т.е. ищущий не бессмертия «я», а бессмертия, выходящего за пределы «я». То, что искал Сиддхартха, – это, главным образом, ответ на вопрос, который задает в *«Маджхиманикае»* молодой монах, Говинда, который выполняет затворничество в сезон дождей – т.е. в течение примерно трех месяцев – медитируя на *метте* или всеобщей любящей доброте, и в результате обретает видение «вечно юного» Брахмы Санаткумары. Вопрос, который задает Говинда Санаткумаре в этой сутте таков: «Как может смертный попасть в мир бессмертия Брахмы?»[39]

Это ключевой вопрос религии. Как может обусловленное стать Необусловленным, как может смертный стать бессмертным? Как мне победить смерть? Конечно, в таком выражении все звучит гладко, но если мы попытаемся серьезно отнестись к вопросу о том, как покинуть обусловленное и отправиться на поиски Необусловленного, нам понадобится задать еще один вопрос. Что конкретно подразумевается под обусловленным? Как мы определяем обусловленное?

Согласно буддийской традиции, то, что обусловлено, непременно обладает тремя характеристиками, или *лакшанами*, по которым его можно определить как таковое. Эти три характеристики иногда называют «тремя знаками существования», но более точно было бы назвать их «тремя знаками становления», поскольку в природе обусловленного нет ничего постоянного, такого, как «состояние существования».

Три *лакшаны*, три неразделимые характеристики всего обусловленного существования, таковы: *дуккха*, неудовлетворенность или болезненность, *анитья*, непостоянство, и *анатман*, пустота «я», основы существа[40]. Все обусловленные «вещи» или «существа» в этой вселенной обладают этими тремя характеристиками. Они все не приносят удовлетворения, все непостоянны, все лишены самости. Из

этих трех лакшан большинству людей эмоционально трудно в каком-то роде согласиться с первой, поэтому мы рассмотрим ее глубже и детальнее, чем остальные две.

Страдание

Здесь используется санскритское слово «*дуккха*», которое обычно переводится как «страдание», но лучше было бы переводить его – хотя это и несколько громоздко – как «неудовлетворенность». Возможно, лучше всего обратиться к его этимологии: хотя традиционное изложение происхождения слова *дуккха* уже не является общепринятым, оно все же дает нам правильную и точную картину.

«*Дух-*» - это приставка, обозначающая все, что не является хорошим – плохое, больное, неправильное или неуместное, а «*кха*», основная часть слова, как полагают, связана с санскритским словом «*чакра*», что значит «колесо». Поэтому говорится, что слово «*дуккха*» первоначально означало плохо прилаженное колесо повозки, что приводило к тряской, неприятной поездке, и путешествие не могло быть ни удобным, ни легким.

Все это касается обычного образа *дуккхи*. Однако если мы присмотримся ближе, мы увидим, что это неудобство или страдание настигает нас во многих разнообразных формах – и Будда обычно говорит о семи[41]. Во-первых, он говорит, что *рождение* – это страдание: человеческая жизнь начинается со страдания. Выражаясь более поэтически словами Оскара Уайльда, «в рождении ребенка или звезды есть боль». Как бы мы это ни выражали, это великая духовная истина; важно, что наша жизнь начинается со страдания.

Безусловно, роды физически болезненны для матери и, как следствие, зачастую эмоционально болезненны для отца, в то время как для младенца, как говорят, это травмирующий опыт. Очень неприятно оказаться внезапно выброшенным из мира полной гармонии в утробе в холодный, странный мир, в котором первым приветствием, скорее всего, становится шлепок по ягодицам.

Во-вторых, как говорит Будда, *старость* – это страдание. Одно из неудобств старости – физическая слабость: вы больше не можете передвигаться с легкостью и подвижностью, как раньше. Кроме того, происходит потеря памяти: вы не можете вспомнить имена или место,

куда вы положили вещи. Ваш ум уже не столь гибок и быстр, как раньше. Когда это вырождение превращается в старческую дряхлость, это страшно наблюдать, особенно у тех людей, которые когда-то были известны. Возможно, болезненнее всего то, что старея, вы вынуждены зависеть от других: вы не можете сами себя обслуживать, возможно, вам даже необходим постоянный присмотр медсестры или родственников. Несмотря на все современные удобства и приспособления – и часто в результате современных достижений медицины – многие из нас будут ощущать эти страдания, особенно если мы доживем до очень преклонного возраста.

В-третьих, *болезнь* – это страдание. Будь это зубная боль или такая неизлечимая болезнь, как рак, ни одна болезнь не может быть приятной. Страдание заключается не только в физической боли: есть также беспомощность, страх и отчаяние. Медицина иногда может облегчить страдания от болезней, но нет никаких признаков того, что когда-нибудь она сможет искоренить их окончательно. Кажется, что, как только мы избавляемся от одной болезни, появляется другая. Как только побежден один вирус, возникает новый, более мощный штамм вируса. А как только мы ощущаем себя физически вполне здоровыми, у нас начинают развиваться всякие психические нарушения, все более и более сложные неврозы и загадочные симптомы, и все это сопровождается страданием. Почти любое ощущение несовершенства в нашей жизни может привести к какой-либо болезни: стресс приводит к сердечным приступам, усталость превращается в синдром, привычка становится злоупотреблением. Поэтому, хотя и кажется, что болезнь может изменить свой облик, она не отступает.

В-четвертых, *смерть* – это страдание. Мы страдаем, когда умирают дорогие нам люди, мы страдаем, когда наблюдаем, как жизнь уходит по каплям из физического тела, с которым мы так долго связывали любимого человека. Мы страдаем, зная, что любимый человек скоро умрет, страдаем, потому что знаем, что тоже разрушимся. Большая часть нашего страдания, связанного со смертью, это, конечно, просто страх. Большинство из нас снесет большое количество страданий, прежде чем выберет умереть, столь велик ужас перед неизбежным завершением нашего существования:

Самая скучная и отвратительная жизнь в мире,
Которой возраст, боль, нужда и заточение
Могут обременить природу, – рай

По сравнению с ужасающей нас смертью[42].

Люди далеко не всегда чувствуют, что готовы умереть. Им жаль покидать место, где провели жизнь в трудах, удовольствиях и достижениях. Даже если они хотят уйти, даже если они вполне счастливы, что перейдут к новой жизни или к тому, чего они не знают, все же физический процесс разрушения сопровождается болью. И иногда вместе с этим возникает много психических страданий. Иногда на смертном ложе людей настигает раскаяние: они вспоминают ужасные несправедливости, которые они творили, ужасный вред и боль, которую они причинили тем или иным людям, и, вследствие этого, у них возникают страхи и опасения относительно своего будущего. Все это делает смерть для многих людей ужасающим опытом, о котором до его наступления всеми силами они стараются не думать.

В-пятых, *контакт с тем, что нам не нравится*, – это страдание. Мы все об этом знаем. Возможно, даже среди членов нашей собственной семьи есть люди, с которыми нам не хочется иметь дела. Это очень печально, особенно нам не нравятся наши собственные родители или дети. Поскольку присутствует кровная связь, даже привязанность, нам все же приходится общаться с ними так или иначе, и это может быть очень болезненным.

Работа, которую мы выполняем, также может быть источником страдания, если мы делаем ее лишь затем, чтобы заработать себе на жизнь, и если это – единственная работа, которую мы можем найти. Возможно, и здесь нам приходится смиряться с тем, что нам не нравится, и работать с людьми, которые кажутся нам чуждыми по духу, в течение продолжительного периода времени, несмотря на то, что мы бы лучше занялись чем-нибудь еще.

Есть также различные условия окружающей среды, которые могут причинять нам неудобства: загрязнение, шум, погода. Несомненно, не каждый может уехать и поселиться на вилле в Греции. Поэтому кажется, что нет никакого выхода – и, безусловно, никакого окончательного выхода не существует. Вам просто приходится жить среди людей и вещей, в местах и условиях, которые вам совсем не нравятся.

В-шестых, *расставание с тем, что нам нравится*, причиняет страдание. Этот вид страдания на самом деле может быть очень мучительным. Есть люди, с которыми нам хочется быть рядом, встречаться чаще – родственники, друзья, но вмешиваются обстоятельства, и это становится просто невозможным. Это часто происходит во время войны, когда разрушаются семьи – мужчин призывают и отправляют на далекие поля сражений, детей отправляют в безопасные места, а многие просто пропадают в изгнании.

Я сам помню, что, когда я во время войны служил в Индии связистом, многие из моих друзей получали письма из дома регулярно, каждую неделю или около того, а затем наступал день, когда письма переставали приходить. Они обычно не знали, что произошло, но знали, что на Англию падают бомбы, поэтому через какое-то время они начинали подозревать самое страшное. Со временем они, возможно, получали известия, или от другого родственника, или от официальных властей, о том, что их жена и дети, или родители, или братья и сестры погибли при авиабомбардировке. Это самое ужасное страдание – постоянная разлука с теми, кого мы любим. Некоторые люди никогда не оправляются от этих мучений и носят в себе эту потерю всю оставшуюся жизнь.

В-седьмых, *не получить того, чего мы желаем*, – страдание. Нет нужды много говорить об этом. Когда вы увлечены кем-то или чем-то и вам не удается достичь цели, когда награда не падает на вас сверху, то вы чувствуете разочарование, отчаяние и даже горечь. Мы все испытывали подобный кратковременный опыт, когда нам не удавалось устроиться на работу, которая нам особенно нравилась, или нас не избирали для какой-то цели, или мы обнаруживали, что кто-то получил что-то или кого-то до нас.

Жизнь некоторых людей полна разочарования, отчаяния и горечи, потому что они чувствуют, что жизнь чего-то им недодала – и, конечно, чем сильнее желание, тем мучительнее страдание. Но даже в малом мы встречаемся с подобным каждый день, если не каждый час – например, когда обнаруживаем, что пирог закончился.

Таковы семь разных аспектов духкхи, описанных Буддой. В одном месте Будда утверждает: «Все, чему я учу, – страданию и прекращению страдания»[43]. И, действительно, освобождение от пут

страдания – это ключевой момент его учения. В писаниях Палийского канона он сравнивает себя с врачом, который пытается избавить своего пациента от мучительной болезни – болезни обусловленного существования, которой заражены все мы[44]. Конечно, мы не всегда послушные пациенты, что, несомненно, обнаружил Будда. Но во многих случаях, говоря о страдании и пытаясь помочь людям увидеть его в перспективе, он заканчивал свою проповедь словами о том, что существование в целом болезненно, что вся полнота опыта обусловленных живых существ, в котором соединились форма, ощущение, восприятие, волевые акты и сознание, не приносит удовлетворения.

Здесь большинство людей сказало бы, что это зашло слишком далеко, что это пессимистичный, если не патологический взгляд на жизнь. Они сказали бы, что человеческое существование ни в коем случае нельзя назвать не приносящим удовлетворения и болезненным все время. Они признают, что рождение болезненно, согласятся, что болезнь, старение и, да, смерть действительно болезненны. Но в то же время они с неохотой признают вывод, который из этого всего следует: что само обусловленное существование есть страдание. Все обстоит так, как будто бы они признавали все слагаемые суммы по отдельности, но не хотят принимать сумму, которую они составляют. Они говорят: да, есть определенное количество страданий в мире, но в целом это не такое уж плохое место. К чему быть столь пессимистичными? Есть много поводов улыбаться. Пока есть жизнь, есть надежда.

И, конечно, это так. У нас бывают приятные переживания, равно как и неприятные. Но с точки зрения буддизма даже приятные переживания по своей сути болезненны. На самом деле в них есть только страдание, спрятанное, затушеванное, отсроченное, – показной оптимизм. И то, в какой степени мы можем это видеть, видеть страдание за позолотой удовольствия, «череп под кожей», зависит от нашей духовной зрелости.

Эдвард Конзе выделял четыре аспекта скрытого страдания[45]. Во-первых, то, что доставляет удовольствие одному, может приводить к страданиям других людей, других живых существ. Конечно, мы не склонны задумываться об этом. Если мы в порядке, если у нас все благополучно, мы не слишком сильно и не слишком часто заботимся о других. «Все в порядке, Джек», – это слова более или менее

обобщают такое отношение. Самый простой пример этому – то, как искренне радуются люди, поедая плоть забитых животных. Они весело орудуют вилкой и ножом, сознательно не думая о страданиях живых существ.

Но бессознательный ум не так просто обмануть. Вы можете сознательно отгородиться от некоторых неприятных фактов, но бессознательно вы все замечаете и ничего не забываете. Возможно, вы совсем не подозреваете об этом факте сознательно, но он окажет на состояние вашего ума влияние, тем более сильное, поскольку оно незримо. Так у нас развивается «иррациональное» чувство вины, потому что в глубине себя мы знаем, что наше удовольствие куплено ценой страданий других живых существ. Эта вина – источник постоянной тревоги и беспокойства.

Конзе приводит пример с богатыми людьми, которые почти всегда боятся обеднеть. Он говорит, что так происходит, потому что бессознательно они чувствуют, что не заслужили этих денег. Бессознательно они чувствуют, что их *должны* у них забрать, а сознательно беспокоятся, что эти деньги у них *когда-нибудь* отберут. Напротив, вы можете заметить, что бедные люди, которые, возможно, даже не знают, что будут есть на следующей неделе, редко беспокоятся об этом. Они обычно более расслаблены и оптимистичны, чем богатые.

Возможно, состоятельные люди страдают от бессознательного чувства вины, потому что, как бы они ни отрицали это сознательно, они знают, что их богатство «запятнано»: его получение принесло страдание другим людям, прямо или косвенно. Соответственно, они чувствуют постоянную необходимость оправдываться. Они говорят: «Я зарабатываю деньги, я вношу вклад в благополучие общины, я предлагаю услуги, нужные людям, я обеспечиваю рабочие места…» Еще они говорят: «Что ж, я богат, а остальные бедны, потому что я работаю упорнее, я иду на риск – по крайней мере, я не прошу подачек…»

Если чувство вины заходит слишком далеко, тогда для его облегчения необходимы сильнодействующие средства, и самое мощное из них – отдать часть богатства церкви, больнице или куда-либо еще. Популярнее всего больницы, потому что вы можете компенсировать страдания, причиненные при получении богатства, отдавая его часть

для облегчения страданий других. Это называется «анонимное возмещение ущерба». Если кто-то имеет дело с религиозными организациями, он вскоре научится распознавать такие пожертвования. Иногда их просто кладут в почтовый ящик в конверте с подписью «от анонимного жертвователя». Тогда вы понимаете, что кого-то действительно грызет совесть.

Второй вид скрытого страдания по Конзе – приятное переживание, в котором есть привкус беспокойства, потому что вы боитесь его потерять. Такова политическая власть: очень приятно властвовать над другими людьми, но вы всегда боитесь повернуться к кому-то спиной, потому что не знаете, можете ли доверять даже лучшему другу или вашему же охраннику у двери. Вы все время боитесь потерять свою власть, особенно если вы захватили ее силой, и другие только и ждут возможности взять ее в свои руки. В таком положении вам нелегко спать по ночам.

Традиционно в буддизме такие ощущения иллюстрируются примером с ястребом, летящим с куском мяса в когтях. Конечно, следом за ним обязательно кинутся десятки других ястребов, пытаясь выхватить этот кусок мяса, и они попытаются достичь своей цели, нападая и клюя не кусок мяса, но владельца этого мяса, ударяя его клювом по туловищу, по крыльям, по голове, по глазам[46]. Мир финансов, бизнеса и сферы развлечений, мир высокой конкуренции, подобен этому. Любое удовольствие, подразумевающее власть или общественное положение, смешано с долей беспокойства из-за ощущения, что другие будут рады занять место на вершине твоей персональной навозной кучи.

Третье скрытое страдание, как указывает Конзе, – это нечто приятное, но привязывающее нас к чему-то, что несет с собой страдание. Он приводит пример с человеческим телом. Хотя мы испытываем всяческие приятные переживания, мы также испытываем и множество неприятных ощущений. Поэтому наша привязанность к тому, что дает нам приятные ощущения, привязывает нас также и к неприятным ощущениям. Мы не можем иметь одного без другого.

И, наконец, Конзе высказывает предположение, что скрытое страдание можно обнаружить в том факте, что удовольствия, полученные от наслаждения обусловленными вещами, не могут удовлетворить глубочайшие желания нашего сердца. В каждом из нас

есть нечто *Не*обусловленное, что-то *не* от этого мира, что-то запредельное, природа Будды, называйте как хотите. Как бы вы это ни называли, вы можете распознать это по тому, что оно не может быть удовлетворено ничем обусловленным. Оно может быть удовлетворено только Необусловленным.

Поэтому, какими бы обусловленными вещами мы не наслаждались, есть всегда какой-то недостаток, пустота, которую может заполнить только Необусловленное. В конечном счете, именно по этой причине – если вернуться к выводу, сделанному Буддой – все обусловленные вещи явно или скрыто не могут принести удовлетворения и причиняют боль. Именно в свете Необусловленного страдание, *дуккха*, несомненно является характеристикой всех форм обусловленного существования, в особенности обусловленного существования живых существ.

Непостоянство

Слово, обозначающее вторую фундаментальную характеристику обусловленного существования, *анитья*, довольно легко перевести. «*Нитья*» означает «постоянное», «вечное», поэтому с добавлением приставки, выражающей отрицание, вы получаете «непостоянное», «невечное». Это также довольно просто понять – по крайней мере, интеллектуально. Едва ли можно отрицать, что все обусловленные вещи, все составные вещи постоянно изменяются. Они по определению состоят из частей – то есть являются составными. А то, что является составным, составленным из частей, может быть также разложено, снова сведено к частям, и, конечно, это происходит постоянно.

На самом деле, в наши дни гораздо проще понять эту истину, чем во времена Будды. Теперь у нас есть авторитетные научные данные, подтверждающие, что нет такой вещи, как материя в смысле реально существующих масс твердого плотного вещества, рассеянного в пространстве. Мы знаем, что то, что мы понимаем под материей, на самом деле представляет собой только различные формы энергии.

Но та же самая великая истина применима к нашему уму. В нашем внутреннем ощущении «я» нет ничего неизменного, ничего постоянного или бессмертного. Есть только постоянная смена состояний ума, ощущений, восприятий, волевых актов и актов сознания. На самом деле, ум меняется даже быстрее, чем физическое

тело. Мы не всегда можем заметить изменения в физическом теле, но если мы наблюдательны, мы увидим, как состояния нашего ума меняются от момента к моменту.

Такова причина для довольно странного на первый взгляд утверждения Будды, что еще большая ошибка – отождествлять себя (как устойчивое целое) с умом, чем с телом[47]. Такова позиция буддизма. Вера в реальность «я» с точки зрения духовности – еще большая ошибка, чем вера в реальность тела, потому что тело, по крайней мере, обладает некоторой относительной устойчивостью. А в уме нет совсем ничего устойчивого. Он постоянно, ощутимо меняется.

В широком смысле *лакшана анитьи* указывает на то, что вся Вселенная снизу доверху, во всем своем великолепии, во всей необъятности – всего лишь одно огромное скопление процессов различных типов, имеющих место на различных уровнях, и все они взаимосвязаны. Ничто никогда не остается в покое даже на мгновение, даже на долю секунды.

Однако мы этого не замечаем. Поднимая глаза, мы видим вечные холмы, а в ночном небе мы наблюдаем те же самые звезды, карты которых были нарисованы нашими предками на заре истории. Дома служат поколению за поколением, а старая дубовая мебель в них, кажется, становится только прочнее с течением времени. Даже наши тела мало меняются от года к году. И только когда изменения становятся заметными, когда сгорает большой дом, когда мы понимаем, что звезда, на которую мы смотрим, уже погасла, или когда мы сами оказываемся на смертном одре, мы понимаем истину непостоянства, того, что все не вечно, что все обусловленные вещи – от мельчайших частиц до самых массивных звезд – рождаются, продолжают существование, а затем исчезают.

Пустота «я»

Третья *лакшана*, *анатман*, заключает в себе истину о том, что все обусловленные вещи лишены постоянного, неизменного самобытия. Что конкретно это означает? Когда Будда отрицал реальность идеи *атмана*, что он на самом деле отрицал? В чем заключалась вера или доктрина *атмана*, которой придерживались современники Будды, индуисты тех дней?

На самом деле в одних Упанишадах упоминается много различных концепций относительно *атмана*[48]. В некоторых из них говорится, что *атман*, «я», или душа, если вам угодно, – это физическое тело. В других местах выдвигается точка зрения, что атман – величиной с большой палец, материален и находится в сердце. Но наиболее распространенной во времена Будды и больше всего заботившей его была точка зрения, что атман индивидуален – в том смысле, что я это я, а вы это вы, невещественен или нематериален, обладает сознанием, неизменен, полон блаженства и независим – в том смысле, что обладает полной властью над своей собственной судьбой.

Будда утверждал, что не существует такой целостности – и делал это, обращаясь к опыту. Он сказал, что, если вы посмотрите внутрь, на самого себя, свою собственную психическую жизнь, вы сможете разделить все, что вы наблюдаете, на пять категорий: форма, ощущение, восприятие, волевые акты и акты сознания. Ни в чем из того, что обнаруживается среди этих категорий, нельзя увидеть постоянства. Нет ничего независимого или абсолютно блаженного среди них. Все в них возникает в зависимости от условий и так или иначе не является удовлетворительным. Эти пять категорий или совокупностей – *анатман*. Они не составляют никакой самости, как утверждали индуисты во времена Будды. Такой самости не существует ни в них самих, ни вне, ни в связи с ними, ни каким-либо другим образом.

Три освобождения

Такой взгляд на обусловленное существование, на жизнь как непременно подверженную страданию, непостоянству, пустоте от самобытия, называется *випашьяна* (на санскрите) или *випассана* (на пали), что переводится как «проникновение».

Проникновение – это не просто интеллектуальное понимание. Его можно развить только на основе контролируемого, очищенного, возвышенного, сосредоточенного, целостного ума – другими словами, посредством практики медитации. Проникновение – это прямое интуитивное восприятие, которое имеет место в глубинах медитации, когда обычные процессы ума временно прекращаются. Предварительное интеллектуальное понимание этих трех характеристик, несомненно, помогает, но в конечном счете проникновение – это то, что выходит за пределы интеллектуальных измышлений ума.

Поэтому в медитации, посредством проникновения, вы видите, что все без исключения, что вы ощущаете пятью чувствами и умом – все, что вы ощущаете, чего касаетесь, что обоняете, пробуете на вкус, что видите и о чем думаете – обусловлено, подвержено страданию, непостоянно, лишено самобытия. Когда вы смотрите на вещи таким образом, вы ощущаете то, что с формальной точки зрения называется антипатией или отвращением, и вы отворачиваетесь от обусловленного. Важно заметить, что это духовное переживание, а не просто психологическая реакция: вы отворачиваетесь не просто потому, что лично вы отвергаете подобные вещи, а потому, что вы видите, что обусловленное само по себе не заслуживает того, чтобы им обладать. Когда этот поворот от обусловленного к Необусловленному имеет место сознательно, говорят, что вы вступаете в «поток», ведущий к нирване.

Здесь нужно предостеречь вас от недопонимания. Некоторые школы рассматривают обусловленное и Необусловленное, как будто они – два совершенно отличных друг от друга предельных принципа в своего рода философском дуализме. Но все обстоит не так. Не то чтобы обусловленное было по одну сторону, а Необусловленное – по другую, а между ними была огромная пропасть. Они больше напоминают два полюса. В некоторых школах буддизма даже говорится, что Необусловленное – это и есть обусловленное, когда оно рассматривается в своей предельной глубине или, так сказать, на новом, более высоком уровне[49]. Необусловленное достигается достаточно глубоким знанием обусловленного, когда вы устремляетесь к сути обусловленного, доходите до самого дна и, так сказать, выходите с другой стороны. Другими словами, обусловленное и Необусловленное – это, в некотором роде, две стороны одной и той же монеты.

Эта точка зрения, в которой очень важно разобраться, является центральным положением общего для всех школ учения, называемого «три *вимокши*», или «освобождения»[50]. Их также иногда называют тремя *самадхи*, или тремя вратами, через которые мы можем вступить в Освобождение.

Первое из этих освобождений – *апранихита*, «лишенный цели» или «беспристрастный». Это состояние ума без отклонений в каком-либо направлении, без симпатий и антипатий, совершенно спокойное и

уравновешенное. Таким образом, это «приближение» к Необусловленному, но это приближение, достигаемое, когда вы не идете ни в каком определенном направлении. Вы хотите пойти в определенном направлении, только когда у вас есть представление об этом направлении и желание туда идти. Если нет никакого особого направления, в котором вы бы хотели отправиться, тогда вы просто, так сказать, остаетесь в покое. Это состояние можно сравнить с совершенно круглой сферой на совершенно ровной поверхности. Поскольку поверхность абсолютно ровна, совершенная сфера никуда не катится.

Вимокша отсутствия направления это напоминает. Это состояние абсолютной беспристрастности, в котором у человека нет эгоистических мотивов для того, чтобы что-то делать – или даже чтобы ничего не делать. Поэтому это способ приблизиться к реальности, к Просветлению.

Второе освобождение, вторые врата в Необусловленное, – это *анимитта*, «беззнаковость». «*Нимитта»* буквально означает «знак», но это также может означать слово или понятие, поэтому *анимитта* – приближение к Необусловленному путем выхода за пределы всех слов и всех мыслей. Это совершенно особый опыт. Когда вы его испытываете, вы осознаете, что все слова, все понятия совершенно не соответствуют действительности. Не то чтобы они не слишком достоверны, но на самом деле они ничего не значат. Это еще одни врата, через которые можно вступить в абсолютное, Необусловленное. *Анимитта* – это состояние, в котором отсекаются все концепции о реальности. Другими словами, человек не думает о реальности. Я не имею в виду «не думает» о ней, как люди обычно не думают о реальности. В конце концов, мы могли бы сказать, что большинство из нас большую часть времени не слишком задумывается о реальности. Но, достигая этой *вимокши*, человек, так сказать, достигает уровня реальности, а не думает о реальности. Он осознает, что никакие слова и понятия к ней не применимы; на самом деле, нужно отказаться даже от концепции неприменимости. Это *вимокша* или *самадхи* отсутствия знаков или представлений.

А третье освобождение – это *шуньята*, пустотность или пустота. В этом состоянии вы видите все, так сказать, совершенно прозрачным. Ничто не обладает самобытием, ничто не обладает собственной идентичностью. Говоря языком «Совершенства Мудрости»,

«Праждняпарамиты», вещи таковы, какие они есть, потому, что они не таковы, какие они есть – это можно выразить только с помощью парадокса. Это *вимокша* пустоты. Эти три освобождения символизируют различные аспекты Необусловленного, то есть показывают Необусловленное с различных точек зрения, которые также являются разными способами его осознать. Вы можете проникнуть в Необусловленное через невозмутимость, через отсутствие концепций, через пустотность. Однако, как мы уже сказали, вы достигаете Необусловленного, постигая обусловленное в его глубине. Таким образом, можно также сказать, что вы постигаете три освобождения, уделяя внимание трем *лакшанам*. То есть каждого из трех освобождений можно достигнуть через достаточно глубокое понимание соответствующей *лакшаны*. Таким образом, сами три *лакшаны* можно рассматривать как врата к освобождению.

Если вы достаточно глубоко заглянете в по своей сути не приносящую удовлетворения природу обусловленного существования, вы осознаете Необусловленное как невозмутимое. Это произойдет, потому что, когда вы увидите, что обусловленным вещам неотъемлемо присуще страдание, вы потеряете интерес в целях, задачах и стремлениях обусловленного существования. Вы вполне спокойны и уравновешенны, не отклоняетесь в какую-либо сторону, у вас отсутствуют личные желания и побуждения. Следовательно, когда вы погружаетесь в обусловленное через аспект страдания, вы погружаетесь в Необусловленное через аспект невозмутимости.

Или же, когда вы сосредотачиваетесь на обусловленном как непостоянном, изменчивом, лишенном устойчивой идентичности, тогда, погружаясь в суть этого и, так сказать, выходя с другой стороны, вы постигаете Необусловленное как лишенное знаков. Вы осознаете пустоту всех концепций, выходите за пределы всех мыслей, вы постигаете, если хотите, «вечное» – но не то вечное, которое длится во времени, а то, которое выходит за пределы времени.

И, в-третьих, если вы сосредотачиваетесь на Необусловленном как лишенном самости, лишенном индивидуальности, лишенном «я» и «ты», лишенном «моего», вы приближаетесь к Необусловленному, осознаете Необусловленное как *шуньяту*, как пустотность. Что такое «пустотность», мы еще рассмотрим.

Однако целью текущей главы было пролить некоторый свет на вопрос о трех *лакшанах*, трех характеристиках обусловленного существования. Они имеют ключевое значение не только для философии буддизма, но и для духовной жизнь буддиста. Согласно Будде, мы на самом деле не увидим обусловленного существования, пока не научимся видеть его в этом свете. Если мы видим что-то еще, это всего лишь иллюзия, всего лишь проекция. Но как только мы начинаем видеть обусловленное как в своей сути не приносящее удовлетворения, непостоянное и лишенное самости, тогда мало-помалу мы начинаем видеть проблеск Необусловленного, и этот проблеск – и есть наш основной проводник на буддийском пути.

ГЛАВА 4. НИРВАНА

Первый вопрос, который могут задать буддистам те, кто ими не является (а могут и не задать), звучит так: «Что такое нирвана?» Конечно, когда я был буддийским монахом и путешествовал по Индии, я обнаружил, что, как только я садился в поезд и занимал свое место, кто-нибудь подходил ко мне (в Индии люди ничуть не проявляют скромности, когда дело доходит до разговора) и спрашивал: «Ты, кажется, буддийский монах. Пожалуйста, скажи мне – что такое нирвана?»

На самом деле, это очень подходящий вопрос. В конце концов, этот вопрос касается того, что значит вообще быть буддистом. Вы можете увидеть, как буддисты занимаются самыми различными видами деятельности, но у них всех одна конечная цель. Вы можете увидеть обритых наголо японских монахов в длинных черных одеяниях, сидящих ровными рядами, медитирующих час за часом в тишине и спокойствии дзенского монастыря. Вы можете увидеть обычных тибетцев, поднимающихся ранним утром по ступеням к храму, несущих цветы, свечи и связки палочек благовоний, читающих строфы восхвалений Будде, Дхарме и Сангхе, а затем возвращающихся к дневным делам. Вы можете увидеть монахов из Шри-Ланки, пристально вглядывающихся в рукописи на пальмовых листьях, в страницы, коричневые от времени. Вы можете увидеть мирян из стран Юго-Восточной Азии, где практикуют Тхераваду, подающих милостыню монахам, когда те обходят их с черными чашами для подаяний. Вы можете увидеть, как западные буддисты работают вместе в предприятиях «правильного образа жизни».

Когда вы видите, как перед вами разворачивается столь обширная панорама буддийских видов деятельности, возникают вопросы: почему? Какова причина всего этого? Какая движущая сила, какое побуждение стоит за всей этой деятельностью? Что эти люди пытаются делать? Чего они пытаются достичь посредством медитации, поклонения святыням, обучения, даяния милостыни, работы и так далее?

Если вы спросите об этом любого из них, вероятнее всего, вы получите традиционный ответ: «Мы делаем это для достижения нирваны, Освобождения, Просветления». Но тогда что такое нирвана? Как ее объяснять и понимать? Как ее приспособить к особенностям

внутреннего устройства данного ума? Каждый, естественно, ищет аналогии. Если у кого-то есть христианское прошлое, он попытается представить себе нирвану как своего рода вечную жизнь на небесах после смерти. Если вообще вынуть ее из обычного религиозного контекста, можно подумать о ней даже как о состоянии полного уничтожения или исчезновения.

Но на самом деле все эти воззрения глубоко ошибочны, и придерживаться их непростительно. На самом деле не так уж сложно дать четкое определение нирваны, потому что древние канонические тексты дают довольно ясное объяснение того, чем является и чем не является нирвана. Если кому-то действительно понадобится говорить на тему нирваны, ему, вероятно, придется начать обсуждение с этимологии слова «нирвана» – и оно означает «угасание» или «успокоение». И, несомненно, он продолжит объяснение тем, что, по крайней мере, согласно палийским текстам, нирвана заключается в искоренении всех страстных желаний, всей ненависти и всего неведения истинной природы вещей[51].

Рано или поздно он, скорее всего, скажет, что нирвана – это состояние непревзойденного блаженства, с которым нельзя сравнить все блаженство этого мира[52]. И, если подходить к вопросу более технически, он, возможно, пожелает описать два вида нирваны: *нирвану клеш*, заключающаяся в угасании всех страстей и омрачений, и *нирвану скандх*, заключающаяся в угасании всего разнообразия процессов психофизического существования, что имеет место по смерти – как мы ее называем – кого-то, кто уже обрел нирвану клеш во время жизни[53].

Затем можно перейти к различным интерпретациям нирваны в разных школах буддизма – в Тхераваде, Мадхьямаке, Йогачаре, тантре, Дзене и т.д. Наконец, всегда необходимо подчеркивать, что нирвана – это не вечная жизнь, как в христианстве, равно как и не исчезновение или угасание в материалистическом понимании – здесь, как и везде, нужно придерживаться срединного пути между двумя крайними воззрениями.

Вот так традиционно описывается нирвана. Прежде всего, нирвана условно обозначается как *цель* буддизма. И именно в отношении этого самого определения данного понятия мой подход в этой главе,

возможно, покажется некоторым – на мой взгляд, ошибочно – несколько неортодоксальным.

Психология целеполагания

В мире есть самые разнообразные группы людей – религиозные группы, политические группы, культурные группы, благотворительные группы и так далее, – и у каждой из этих групп есть своя цель, будь это власть, богатство или какой-либо другой род удовлетворения, и достигается ли она ради собственного блага или ради блага других. И могло бы показаться, что у буддистов также есть своя особая цель, которую они называют нирваной. Поэтому давайте посмотрим, что подразумевается под этой идеей цели, которую нужно достичь или реализовать, а затем установим, в какой мере она применима по отношению к нирване.

Нам сразу же должно быть ясно, к чему приведет нас этот процесс. Дело в том, что, как только слова начинают использоваться небрежно, без ясного понимания их смысла, начинаются серьезные заблуждения. Это особенно характерно для случаев, когда мы привносим слова и выражения из мирского опыта, такие, как «цель», в духовный или трансцендентный опыт, такой, как «нирвана». Если они не очень хорошо сочетаются, нам следует это осознавать, а если они совсем не сочетаются, тогда нам нужно заново обдумать вопрос в целом.

Памятуя об этом, давайте исследуем идею «цели» более детально. Цель – это стремление, то, за что вы боретесь. Если хотите, можете найти различие между желанием *быть* и желанием *иметь*. Но на самом деле эти две категории сводятся к одной: «обладание» – это своего рода заменитель «бытия». Конечная цель – это то, кем вы хотите быть.

Предположим, например, что ваша цель – богатство. Вы можете сказать, что ваша цель – *обладать* богатством, или сказать, что ваша цель – *быть* богатым, но очевидно, что владение, обладание можно свести к бытию, существованию.

Если и есть какое-то предварительно условие для целеполагания, что оно таково: цель должна представлять собой что-то, чем вы не являетесь. Вы не захотите иметь то, чем уже обладаете, или быть тем, кем уже являетесь. Вы можете хотеть быть только тем, кем не

являетесь – что ясно подразумевает, что вы не удовлетворены тем, кем вы являетесь. Если вы не испытываете неудовлетворенности относительно того, кем вы являетесь, вы никогда не пожелаете быть каким-то другим.

Предположим, просто в качестве примера, что вашей целью оказались деньги и материальные ценности. Что же, скорее всего вы выберете их в качестве цели, потому что вы не удовлетворены собственной бедностью. Или же, если ваша цель, скажем, знание, если вы хотите углубить свое понимание, исследовать основополагающие принципы, то вы хотите сделать это, потому что не удовлетворены своим теперешним невежеством.

Это не всегда настолько разительно очевидно, но это основная модель процесса, который имеет место в постановке целей, и на каком-то уровне это вполне подходящий способ действий. Путаница возникает, когда мы распространяем его на духовную жизнь – и под этим я подразумеваю не какую-то возвышенную область переживаний, весьма далекую от каждодневных забот. Под духовной жизнью я подразумеваю нечто очень близкое нам.

Какими бы сложными ни были проблемы, которые мы испытываем, все это можно свести к одной основной проблеме: это отсутствие счастья в той или иной форме. Плохой характер, например, является проблемой, потому что это делает нас несчастными. Точно так же можно утверждать и обратное, что отсутствие счастья делает нас злобными. Даже если мы обычно не думаем об имеющейся у нас проблеме как об отсутствии счастья как такового, именно этим в конечном итоге она и является.

Поэтому мы пытаемся избавиться от несчастья и обрести счастье. Мы пытаемся сделать это, так сказать, оттолкнувшись от этого переживания отсутствия счастья или неудовлетворенности и перескочив в противоположное состояние или переживание счастья, и это обычно подразумевает цепляние за какой-то объект или переживание, которые, как нам верится, принесут нам искомое счастье.

Когда мы чувствуем себя несчастными, именно этим мы и занимаемся: ставим перед собой цель – счастье, которого мы стремимся достичь. И, как нам всем известно, терпим неудачу. Всю

нашу жизнь мы, так или иначе, проводим в поисках счастья. Никто не ищет страдания. Никто не ищет несчастья. Все ищут счастья. Нет ни одного человека, который мог бы сказать, что счастлив настолько, что не может вообразить себя хоть немного счастливее. Большинству людей, если они честны с собой, придется признаться, что их жизнь протекает в неустойчивом состоянии беспокойства и неудовлетворенности, прерываемом краткими моментами счастья и радости, которые позволяют им на время забыть об их тревоге и недовольстве.

Но эта возможность обрести счастье становится всеобщей целью – целью, которая никогда не может быть достигнута, потому что счастье мимолетно по своей природе. Однако мы все продолжаем ставить перед собой эту призрачную цель, потому что альтернатива нас слишком пугает. Альтернатива – просто пребывать в осознанности.

Постановка целей – и, значит, попытка избавиться от переживания настоящего – на самом деле является заменителем осознанности, знания себя. Даже если мы по-настоящему развиваем до некоторой степени знание себя, мы не склонны его поддерживать, потому что это занятие несет нам угрозу. В конце концов, мы все равно выбираем ставить цели, а не продолжать быть в осознанности.

Я приведу простой пример. Предположим, моя проблема – дурной характер: я легко раздражаюсь и даже злюсь, мне достаточно мелочи, чтобы вспыхнуть, и этот мой плохой характер осложняет мне жизнь и, возможно, приносит несчастья мне и другим. И предположим, что однажды я просыпаюсь и решаю, что все, достаточно, пришло время положить этому конец. Что я делаю? Я ставлю перед собой цель: выработать добрый нрав. Я думаю: «Что ж, вот такой я – нельзя отрицать, что у меня плохой характер, однако моя цель – добрый нрав и дружелюбие, я должен всегда отвечать мягко и быть готовым подставить вторую щеку».

Но что происходит на самом деле? Я почти непременно потерплю неудачу. Намерение – и даже степень знания себя – достойны уважения. Но спустя какое-то время недостатки возвращаются. Перед лицом тех же самых провоцирующих факторов мы снова возвращаемся к прежней колее – и, скорее всего, начинаем винить в этом тех же самых людей и те же самые обстоятельства, что и раньше. Почему же так происходит? Любой, кто когда-либо хоть немного

понимал, что его проблемы, по крайней мере, до некоторой степени, создал он сам, также признает, что именно это и происходит. Но почему так происходит?

Причина в том, что мы продолжаем биться над симптомами, а не над болезнью. Если мы пытаемся избавиться от собственного несчастья, просто стараясь развивать чувство юмора, значит, мы все еще не осознаем, в чем основная причина нашего дурного нрава. И если эта проблема не решена, если мы не знаем, почему у нас дурной нрав, если мы не знаем, что подталкивает нас ответить со злобой или отреагировать жестокостью, тогда нам нечего и надеяться стать добрее.

Какова бы ни была наша проблема, мы автоматически – почти инстинктивно – ставим цель стать счастливыми для того, чтобы избавиться от собственного несчастья. Даже если и появляется небольшая осознанность, небольшое понимание, мы их не поддерживаем. Мы автоматически возвращаемся к постановке той или иной цели, вместо того, чтобы продолжать осознавать и попытаться обрести глубокое понимание того, почему возникает проблема. Постановка цели – это автоматический рефлекс, позволяющий прервать развитие осознанности и знания себя, то есть, в двух словах, избавиться от себя.

Тогда как нам это изменить? Для начала нам нужно изменить свое отношение. Вместо того, чтобы пытаться сбежать от самих себя, нам нужно начать признавать то, чем мы на самом деле являемся. Нам нужно понять – и не только интеллектуально – почему мы таковы, какими являемся. И если мы страдаем, что ж, не нужно просто тянуть руку к шоколадке. Нам нужно признать тот факт, что мы страдаем, и изучать его все глубже и глубже. Или – как это может случиться, – если мы счастливы, нам нужно полностью это признать, понимать это состояние все более и более глубоко. Вместо того, чтобы испытывать чувство вины или что-то вроде пьяной восторженности, нам нужно понять, почему мы счастливы, какова истинная природа этого счастья, откуда оно на самом деле берется. И снова это не просто интеллектуальное постижение, это нечто, что должно идти из самой глубины нашего существа.

К некоторым людям такое понимание, такое постижение или озарение приходит в процессе медитации. Медитация – это не просто

сосредоточение ума на объекте или размышление над какой-то идеей. На самом деле медитация подразумевает – среди прочего, – что мы добираемся до сути ума, освещаем ум снизу доверху, так сказать. Она заключается в разоблачении собственных мотивов, глубоко укорененных причин состояний ума, собственных переживаний, собственной радости и страдания и так далее. Именно так на самом деле происходит развитие осознанности.

Но к чему все это приводит? Какое все это имеет отношение к нирване? Может показаться, что мы отклонились от нашего предмета, но на самом деле мы производили необходимую подготовку почвы. Так бывает с некоторыми вещами: пытаясь подойти к ним в лоб, легко пропустить главное. Теперь же мы можем увидеть перед собой своего рода перспективу того, как традиционно описывается нирвана – или, скорее, перспективу того, какое влияние оказывают на нас эти традиционные описания.

Предположим, например, у меня в жизни трудный период, все мои планы рушатся, и я чувствую себя довольно несчастным. И вот однажды мне попадается книга, в которой утверждается, что нирвана – это высшее счастье, высшее блаженство. Какова будет моя реакция? Скорее всего, я подумаю: «Хорошо. Это как раз то, чего я хочу – счастья, блаженства». Я сделаю нирвану своей целью. И это значит, что на самом деле моей целью будет отсутствие осознанности. Я буду цепляться за нирвану – обозначенную как высшее блаженство, – потому что так случилось, что она соответствует моим субъективным потребностям и ощущениям в данный момент. Такая реакция, безусловно, не имеет ничего общего с сутью буддизма, но именно так многие из нас относятся к буддизму, а на самом деле и используют буддизм, не осознавая этого, почти автоматически. Бессознательно мы пытаемся использовать нирвану, чтобы решить проблемы, которые могут быть разрешены только с помощью осознанности.

Нам не удастся прогнать страдания, притворившись перед собой, что мы счастливы, убрав наше несчастье с глаз долой. Первый шаг – признать реальность нашего состояния: если страдание – основа нашей жизни, нам нужно встретить этот факт лицом к лицу. Несомненно, хорошо быть воодушевленным и оптимистичным, но не ценой самообмана. Стоит только посмотреть на лица людей на городских улицах, чтобы увидеть «знаки недугов, знаки напастей»[54],

которые Уильям Блейк видел в Лондоне два столетия назад, и все же немногие признаются в собственных невзгодах даже самим себе.

Мы никуда не продвинемся, пока не примиримся с нашим действительным опытом, пока не познакомимся с приливами и отливами нашего несчастья, пока не научимся жить с ним, не изучим его. Что делает нас несчастными по сути? Каков источник несчастья? Мы никуда не придем, если будем искать способ избавиться от своих невзгод, делая целью достижение счастья или даже нирваны. По крайней мере, ошибочно избирать в качестве цели нирвану слишком поспешно или неосознанно. Все, что мы можем, – пытаться как можно более ясно и четко видеть, что в нас самих делает нас несчастными. Только так можно достичь нирваны.

В этом смысле нирвану вовсе нельзя рассматривать как избавление от несчастий. Именно потому, что мы так упорно пытаемся избавиться от несчастья, мы терпим неудачу. Настоящий ключ – осознанность, самопознание. Парадоксально, но один из способов это выразить – сказать, что цель буддизма заключается в полном и совершенном осознании на всех уровнях ваших потребностей в достижении цели. Зайдя немного дальше, мы можем также сказать, что нирвана заключается в полной и совершенной осознанности относительно того, почему вы вообще хотите обрести нирвану. Если вы до конца поймете, почему вы хотите обрести нирвану, тогда вы ее достигли. Но мы можем зайти еще дальше. Можно даже сказать, что человек, лишенный осознанности, нуждается в нирване, но не способен понять, в чем она на самом деле заключается. С другой стороны, человек, обладающий осознанностью, вполне понимает свою цель, но не нуждается в ней. Именно так все и обстоит.

Здесь мы имеем дело с основным недостатком условных подходов к нирване, которые определяют ее как то или иное. Мы просто принимаем или отвергаем тот или иной аспект нирваны в соответствии с собственными, большей частью бессознательными нуждами. Если глубинная и, следовательно, бессознательная движущая сила нашего существования – стремление к удовольствию, тогда мы обнаружим, что откликаемся на представление о нирване как о наивысшем блаженстве. Если, напротив, нас эмоционально привлекает главным образом потребность в знании, понимании, видении того, что происходит в действительности, тогда почти автоматически мы изберем своей целью полное просветление. И,

опять же, если мы чувствуем, что жизнь нас угнетает или возлагает какие-то обязательства, если наше детство было полно контроля и ограничений, или если у нас есть чувство, что наши возможности в жизни ограничены особыми обстоятельствами, в которых мы находимся, – бедностью, привязанностью к работе или семье, заботой о пожилых родственниках, – тогда нас привлечет представление о нирване как о свободе, раскрепощении.

Таким образом, здесь имеет место полубессознательная постановка цели, основанной на нашей собственной психологической или социальной обусловленности, вместо развития понимания того, *почему* мы чувствуем неудовлетворенность, *почему* мы так или иначе ощущаем, что пребываем «во тьме», *почему* мы чувствуем, что связаны. Нирвана становится всего-навсего проекцией наших собственных мирских нужд.

Следовательно, когда мы размышляем на тему нирваны, цели буддизма, мы должны задать себе не вопрос «Что такое нирвана?», а вопрос «Почему меня интересует нирвана? Почему я читаю эту книгу, а не другую, или, скажем, не смотрю телевизор?» Это любопытство, обязанность, тщеславие, или вы просто хотите посмотреть, как Сангхаракшита справится с этой щекотливой темой? Или это что-то более глубокое?

Даже эти вопросы не исчерпывающи. Если нами движет любопытство, тогда почему нам любопытна нирвана? Если это обязанность, то перед кем или чем мы чувствуем себя обязанными? Если это тщеславие, то почему нам хочется испытывать гордость по этому поводу? Что лежит в основе нашего интереса? Если в нашей мотивации есть что-то более глубокое, то что это?

Этот ряд вопросов может показаться необычным или нетрадиционным, и, следуя ему, мы немногое узнаем о буддизме или нирване в чисто объективном, историческом смысле. Но мы узнаем многое о том, что на самом деле представляют собой идеи буддизма. Если мы зададимся этим рядом вопросов и будем постоянно пытаться проникнуть в глубины нашего собственного ума, мы даже сможем немного приблизиться к самой цели нирваны.

Иногда нам просто нужно полностью изменить свое отношение. В случае с этим главным вопросом о нирване абстрактный,

онтологический подход сам по себе принесет мало пользы. Нам нужно начать исследовать наше собственное отношение к нирване, то есть то, как мы ее себе представляем. Это с большей вероятностью приблизит нас к углублению осознанности и, следовательно, к нирване, чем какое бы то ни было чисто метафизическое или психологическое исследование. Возможно, это также подготовит нас к чему-то еще более глубокому и важному, чем сама нирвана, – к тайне пустоты.

ГЛАВА 5. ТАЙНА ПУСТОТЫ

Первоначально христианство было религией не догмы, а «таинств», и, на самом деле, в восточных православных церквях все еще говорят о таинствах христианства. Например, Пасха – это празднование подобного таинства, когда, согласно христианской традиции и верованиям, люди вспоминают о распятии и воскресении Христа.

Большинство ортодоксальных, практикующих христиан понимают оба эти события в одинаково буквальном смысле. Они верят, что Христос воскрес физически, исторически, точно так же, как был распят, и что впоследствии он вознесся на небеса, вместе со своей плотью, кровью, костями и всем прочим. Большинство практиков христианства верят, что весь его психофизический организм отправился на небеса в буквальном, физическом смысле и, как подразумевается, воссел на физическом троне по правую руку от Отца.

Конечно, буддисты в это не верят. В то время как распятие могло произойти в действительности, воскресение и вознесение, с точки зрения буддизма, почти наверняка являются мифом. Речь не о том, что эти мифы неистинны. Когда я говорю, что воскресение, а на самом деле и распятие, по своей сути прежде всего мифы, я не имею в виду, что они неистинны. Скорее я имею в виду, что истина, которую они содержат, является духовной, а не научной или исторической.

Таким образом, с точки зрения буддизма распятие, воскресение, весь праздник Пасхи на самом деле символизирует собой духовное возрождение после духовной смерти. Он символизирует собой победоносное появление нового состояния существа, даже нового состояния осознанности, из старого состояния. Мы можем даже сказать, что это символизирует – говоря языком Дзен-буддизма – великую смерть перед достижением великого Просветления[55].

Праздник Пасхи по своему происхождению – языческий праздник. Он отмечается весной, когда на деревьях распускаются новые листья, когда мы снова слышим пение птиц после тишины долгих зимних месяцев. Как пишет Беда Достопочтенный в своей «Церковной истории народа англов», слово «Easter» берет начало от старого англо-саксонского слова «eostre», которое, как он утверждает, было именем дохристианской богини бриттов – предположительно, богини

плодородия. И, конечно, в Библии нет предписаний относительно дарения пасхальных яиц.

Яйцо, неразбитое яйцо, – универсальный символ жизни, особенно новой, возрождающейся жизни. Это символ воскресения в самом широком смысле, который можно обнаружить практически во всех религиозных традициях.

Например, в изображениях в этрусских погребениях, датирующихся 1000 г. до нашей эры, мертвые часто изображаются на стенах собственных могил откинувшимися на традиционных ложах и держащими в вытянутых руках яйцо, символ их веры в то, что смерть – не конец, и за ней последует новая жизнь. Тот же самый символ можно обнаружить в буддийских литературных источниках. Будда в писаниях Махаяны говорит о Бодхисаттве, полностью посвятившем свою жизнь благу всех существ, как о том, кто выбирается из скорлупы неведения.

Поэтому тайна Пасхи имеет значение для всех нас, если мы способны ощутить весь спектр подтекстов праздника, несмотря на то, что грубая буквальная интерпретация его мифологии все еще используется официально, и поэтому буддисты не могут отмечать его так же, как христиане. Праздник Пасхи – это таинство, потому что эти мифы символизируют не доктрину, философию или догму, а опыт, нечто, суть чего невозможно передать, тайну. В своей универсальности это величайшая из тайн христианства.

В буддизме также есть свои тайны. И, возможно, величайшая из них, которая наиболее бескомпромиссно представляет собой опыт, не передаваемый по сути, – это тайна пустоты или, на санскрите, шуньяты.

«Пустотность» (voidness), «пустота» (emptiness) или даже, как передавал это Гюнтер, «ничтойность» (nothingness) – это прямой перевод слова «шуньята». Можно даже перевести это как «ноль»: в современных языках Индии ноль в математическом смысле – *шунья*. Но все эти более или менее буквальные, филологически верные переводы, как мы увидим, могут вести к заблуждениям.

Шуньята – это глубокая тайна не просто потому, что это трудная для понимания теория, сложная доктрина или особенно запутанный

момент буддийской философии. Это тайна, потому что это вовсе не теория, доктрина или философия. Можно даже сказать, что это не просто тайна: это «загадка внутри головоломки, окутанная тайной» (если позаимствовать характеристику, данную Черчиллем советской политике). Шуньята, пустотность или пустота – это просто слова, которые мы используем, чтобы обозначить опыт – духовный, даже трансцендентный опыт, который мы никак не можем описать. Это тайна, потому что ее невозможно передать. Говорить о шуньяте так, как будто это доктрина, теория, философия и ничего более, – это фатальная ошибка, потому что она закрывает от нас любую возможность дальнейшего понимания.

Нельзя отрицать, что существует доктрина шуньяты, даже теория или философия шуньяты. Но нам нужно помнить, что эти концептуальные формулировки, подобно другим в буддийской традиции, существуют лишь в целях общения между Просветленными (теми, кто обладает опытом шуньяты) и непросветленными (теми, у кого нет такого опыта). То есть они представляют собой, так сказать, прежде всего – с точки зрения истории – передачу Буддой своего опыта своим непосредственным ученикам. И, обозначая истинность опыта Будды, они одновременно, исходя из собственного разнообразного контекста, указывают на то, каким образом мы сами можем пережить на опыте эту истину. Все эти так называемые доктрины, все эти формулировки – просто составляющие части «плота», единственная цель которого – перенести нас через воды рождения и смерти, через поток обусловленного существования, к берегу нирваны. Вне этой функции они не обладают никакой ценностью. Они – средства достижения цели, а не сама цель.

Это то, что мы всегда должны помнить, изучая буддизм, особенно в такой культуре потребления информации, как наша. Что бы мы ни узнали о буддизме, и в особенности о «философии» шуньяты, ее суть всегда остается тайной, чем-то, что нужно пережить как равную тайну в нашей личной духовной жизни.

Однако нужно сказать, что, являясь по своей глубочайшей сути вопросом опыта, предмет шуньяты нашел необычайно обширное и глубокое отражение в буддийских писаниях. На самом деле, эти писания, посвященные исследованию шуньяты, известные как сутры «Совершенства Мудрости», будучи собраны воедино, представляют

собой, вероятно, самый важный корпус канонической литературы Махаяны.

Всего существует более тридцати сутр «Совершенства Мудрости», некоторые из которых насчитывают по нескольку томов, а другие очень кратки. Наиболее известные из них – это «Алмазная сутра», или «Ваджрачхеддика-сутра», и «Хридая», или «Сердечная сутра», каждая из которых довольно коротка и ежедневно читается в дзенских монастырях в Японии, а зачастую также и в тибетских монастырях[56].

Но все эти сутры, известны ли они или позабыты, главным образом касаются одной темы: шуньяты, пустотности, пустоты. Более того, во всех них этот вопрос рассматривается, по сути, одинаково: не логически, не метафизически, а как непосредственный духовный опыт. Большинство из этих текстов, как и другие сутры, преподносится в форме проповедей, данных Буддой, который говорит из глубины своего собственного трансцендентного опыта.

Они называются сутрами «Совершенства Мудрости», потому что именно посредством духовной способности Совершенства Мудрости, или *праджни*, воспринимается или, точнее, интуитивно постигается истина пустоты. Или, если выражаться более точно (то есть менее двойственно), *праджня*, Совершенство Мудрости, представляет собой субъективную сторону, а шуньята – объективную сторону того, что по сути является одним и тем же недвойственным опытом.

Однако было бы ошибочно воображать, что, раз мы говорим об опыте, мы имеем дело с чем-то простым или единичным. То, что мы называем шуньятой, состоит из целого спектра переживаний. Любой тибетский монах должен уметь без запинки назвать по крайней мере тридцать два вида шуньяты, и ожидается, что он их также изучил.

И не только монах, как я узнал от моего друга в Калимпонге (городе у подножия Гималаев, где я жил в пятидесятые). Этот джентльмен одно время правил провинцией Гьянце в Тибете и был женат на старшей дочери махараджи Сиккима, принцессе Пеме Цедюн. Помню, как-то она сказала (с большим юмором): «Когда мы бываем в Лхасе, моего мужа никогда не бывает дома. Он всегда в каком-нибудь монастыре, обсуждает буддизм с ламами. Я едва его вижу». Заинтригованный, я спросил у него: «И что тебе нравится обсуждать с ламами?» На мгновение он задумался, а затем сказал: «Ну, обычно, поговорив о том

или ином, мы обычно обсуждаем – и иногда всю ночь – то, что нам действительно нравится, тридцать два вида пустоты». (Так что теперь вы знаете, где прежде всего нужно искать мужа, пропадающего на целую ночь, в Лхасе).

Однако для начала, вероятно, довольно разумно ограничиться только четырьмя – главными и самыми важными – из этих тридцати двух видов шуньяты. Это не просто четыре различных вида шуньяты в буквальном смысле, как бывает четыре разных сорта капусты или нарциссов. На самом деле они представляют собой четыре последовательных стадии в нашем опыте тайны пустоты, четыре ключевых момента в постоянно углубляющемся опыте реальности[57].

Пустотность обусловленного

Это первая из четырех шуньят: *самскрита-шуньята*, что буквально означает «пустотность обусловленного». Для того, чтобы ее понять, мы должны постичь основное буддийское различие между обусловленной реальностью (которая зависит от причин и условий) и Необусловленной реальностью (которая не в такой мере зависима). Обусловленная реальность – это существование, которое нам знакомо на этой земле, и оно распознается по трем фундаментальным характеристикам: оно не приносит удовлетворения, непостоянно и лишено неизменной индивидуальности или самости.

Необусловленная реальность, то есть нирвана, напротив, обладает противоположными характеристиками – хотя они не все столь четко противопоставлены, как можно было бы ожидать. Первая из них довольно пряма: Необусловленная реальность – это высочайшее блаженство. Вторая, конечно, – это то, что Необусловленная реальность вечна, хотя эту характеристику нужно понимать не в смысле бесконечности во времени, но в том смысле, что она вообще выходит за пределы времени. Что касается третьей характеристики, если обусловленное лишено самости, то Необусловленное, несомненно, должно обладать самостью. Но здесь между буддийскими школами существует различие – хотя главным образом это различие в терминологии.

Например, тхеравадины говорят, что не только обусловленное лишено самости, Необусловленное, нирвана, также лишено самости. Эта пустота от самости, очевидно, не является одной и той же в обоих случаях, но эти различия не всегда разъясняются. Некоторые из школ

Махаяны, напротив, говорят о Необусловленном в терминах самости, как о *маха-атме*, «великом Я»[58], или (в традиции Дзен) – как о «подлинном» или «настоящем» «я».

Последователи Тхеравады обычно имеют серьезные возражения против такого понимания – и небезосновательно. Есть большая и реальная опасность наделить «я» самостоятельным бытием, когда отдельного «я». Хотя в каком-то смысле говорить о высшем или великом «я» довольно справедливо, по крайней мере, поэтически, всегда сохраняется опасность того, что вместо стремления избавиться от чувства «я» мы просто подменим одно «я» другим, замещая относительно грубое эго более тонкой, возвышенной самостью.

В то же самое время важно помнить, что все точные утверждения о нирване не обязательно носят характер аналогии: ни одно из них не стоит воспринимать буквально. Мы можем говорить о нирване как о «высшем блаженстве», *нирванам парамам сукхам*[59], но это определенно не блаженство, как мы его понимаем, каким бы богатым ни было наше воображение. Даже если мы умножим блаженство, с которым мы знакомы, в сто или тысячу раз, мы и близко не получим представления о том, каково на самом деле блаженство нирваны. Мы используем слово «блаженство» в значении аналогии.

Столь же справедливо и то, что подобным образом возможно использовать и слово «я», и именно так и поступают последователи Махаяны. Они поступают так не слишком часто, а когда поступают, делают это осмотрительно. Кроме того, их право так поступать подтверждается каноническими писаниями. В Махаяне можно обнаружить несколько сутр, в которых Будда говорит о нирване как о «великом я» - например, в *«Махапаринирвана-сутре»* (не путать с *«Махапариниббана-суттой»* Палийского канона)[60]. Но на самом деле термин *«маха-атма»* можно найти даже в Палийском каноне. Он употребляется в строфах *«Ангуттара-никаи»,* собрания «последовательных изречений», в которых он (в палийском варианте «*маха-атта*») используется в довольно благоприятном ключе, также являясь своего рода обозначением нирваны.

Тантры, несомненно, заходят еще дальше Махаяны: как синонимы Просветления используется не только «великое я», но даже «великая страсть» или «великий гнев». Это следует понимать в эзотерическом смысле – такие определения используются в определенной

предписанной традицией ситуации или контексте, в которых они могут дать положительный результат, а не представлять опасность. На Западе, где все еще нет соответствующей безопасной традиции, есть некоторая опасность неправильного понимания их значения.

Все это касается спорного вопроса об *анатмане* или бессамостности как характеристике обусловленного существования и еще одной характеристике нирваны. Но теперь мы можем увидеть, в чем заключается пустотность обусловленного. Жизнь, какой мы ее знаем, обусловленная реальность, пуста от Необусловленного и его свойств. Блаженство, постоянство и подлинное самобытие нельзя обнаружить в этом мире, и если мы стремимся к ним, нам нужно выглянуть за границы этого мира, поднять взор к высшему измерению реальности. «Пустотность обусловленного» заключается в том факте, что оно «пусто» от Необусловленного.

Пустотность необусловленного

Если обусловленное пусто от Необусловленного, тогда от чего пусто Необусловленное? На самом деле это очевидно: Необусловленное пусто от обусловленного. В Необусловленном, нирване, нет страданий, нет непостоянства, нет ложного «я» – оно пусто от всего этого. Это вторая из четырех шуньят – *асамскрита-шуньята*, «пустотность Необусловленного», которая заключается в том факте, что оно пусто от обусловленного.

Необусловленное – также и «запредельное». Это не идеальное выражение, но оно более или менее точно соответствует санскритскому и палийскому слову «*локуттара*». «*Лока*» означает «мир», а «*уттара*» - «выше» или «за пределами»; следовательно, запредельное – это просто то, что находится над миром или за его пределами. Оно не находится выше или за пределами в смысле пространства, только в том смысле, что оно необусловлено. Оно за пределами всех страданий, за пределами непостоянства, за пределами чувства «я» (по крайней мере, за пределами ложного чувства «я»). Оно выше и запредельно всему, о чем мы можем помыслить, всего, что мы можем представить или вообразить себе. Размышляя об этом, ум останавливается и терпит неудачу, словно перед нами – только огромное пустое пространство, неограниченная и непостижимая полнота.

Это Необусловленное, запредельная реальность, цель духовной жизни, *арьяпариесаны*, благородного стремления обусловленного существа в поисках Необусловленого. И, несомненно, нельзя выйти за пределы этого, подняться над ним или стать выше него, нельзя продвинуться дальше. По крайней мере, что касается некоторых школ буддизма, это невозможно. Школы так называемой классической Хинаяны – Сарвастивады – придерживаются представления о двух взаимно исключающих реальностях, обусловленной и Необусловленной, и это различие обеспечивает большинству из нас, если не практически всем нам, довольно адекватную основу для нашей духовной жизни. Но Махаяна в литературе Совершенства Мудрости заходит еще дальше.

Великая пустота

Это третья шуньята – *маха-шуньята*. Это пустота самого различия между обусловленным и Необусловленным, между миром и тем, что находится за его пределами, сансарой и нирваной. На этом этапе мы постигаем на опыте и осознаем, что различие, на котором до этих пор основывалась вся наша духовная жизнь, в конечном счете, – лишь анализ, произведенный умом, сотворенный умом. Это только концепция, концептуальное, а не реальное различие. Все, обусловленное и Необусловленное, в равной мере является шуньятой. Все это – одно и то же ничто, одна и та же пустота, одна и та же *великая* шуньята. Эта *маха-шуньята* объединяет в себе все противоположности, все различия, какими бы они ни были.

Согласно учениям «Совершенства Мудрости», все вещи, какими бы они ни были, большими или маленькими, высокими или низкими, чистыми или нечистыми, Просветленными или непросветленными, все существующие вещи, принадлежат одной и той же уникальной, невыразимой, абсолютной реальности, в которой нет никаких различий. Не то чтобы различия были стерты или уничтожены, но все они временны, не окончательны и не абсолютны. Таким образом, это учение дает очень обширную перспективу – на самом деле, мы сами совсем не обладаем такой перспективой, но оно показывает, какой она может оказаться в конце концов.

Пустотность пустотности

Шуньята-шуньята, пустота пустоты, – последний и в некотором роде самый важный уровень пустотности. Он напоминает нам, что сама пустота при ближайшем рассмотрении оказывается лишь

необходимой нам концепцией. Пусто не только обусловленное, пусто не только Необусловленное – даже сама абсолютная Пустота, Великое Ничто, сама по себе пуста. Она не является неизменным учением или догмой, за которую мы, в конце концов, можем ухватиться. Ее тоже нужно отвергнуть.

Согласно великому диалектику школы Мадхьямака, Нагарджуне, все учение – или скорее опыт – шуньяты предназначено для того, чтобы быть лекарством от всевозможных привязанностей, будь они к обусловленному или Необусловленному. Эти учения предназначены для исцеления от любой формы привязанности к «я», от самой грубой до тончайшей, будь это привязанность к маленькому эго или великой самости. Он говорит, что, если в итоге мы становимся привязанными к самой шуньяте, то мы заразили само лекарство, которое должно было нас излечить. Если само лекарство становится ядом, наш случай безнадежен.

Поэтому нам нужно идти вперед с большой осторожностью. Нагарджуна даже утверждает: «Лучше быть привязанным к «я», столь же великому, как гора Сумеру, чем быть привязанным к идее шуньяты»[61]. Если вы привязаны к представлению о «я», вы всегда можете излечиться с помощью лекарства шуньяты. Но если вы привязаны к самой шуньяте, нет лекарства, которое бы вас излечило. И когда мы начинаем рассматривать шуньяту как догму, доктрину или концепцию, или даже как опыт, тогда мы начинаем обживаться в ней, привязываться к ней. Следовательно, нам на самом деле нужно двигаться вперед очень осмотрительно.

Пустота находится за пределами даже пустоты. Пустоту нельзя описывать даже в терминах пустоты. Это пустотность пустотности, *шуньята-шуньята*. В конце концов, самый подходящий способ выражения в отношении четвертой шуньяты – отбросить длинные и утонченные объяснения, комментарии и комментарии на комментарии и не говорить вообще ничего. Можно быть настолько красноречивым и проникновенным, насколько вам это нравится, но в конечном итоге шуньята всегда останется тайной, величайшей из всех тайн, если иметь в виду учения Будды. Ее нельзя объяснить или даже описать.

Сама идея написать маленькую аккуратную главу или прочитать гладкую, завершенную лекцию на эту тему на самом деле довольно смехотворна. В лучшем случае можно дать разрозненные намеки,

маленькие предположения и просто указать примерное направление, как мы указываем пальцем на луну. И если мы уверены, что не принимаем палец за луну, не принимаем эти намеки и предположения слишком буквально, тогда некоторые из них смогут помочь нам, подтолкнув нас к действительному опыту шуньяты, который сходен с опытом самого высочайшего Просветления.

Таким образом мы развиваем опыт шуньяты до того момента, где слова уже не могут быть нам полезными. Мы начинаем с опыта пустоты мира. Это глубокое осознание того факта, что все мирское, мир, каким мы его знаем, не имеет в себе ничего, совершенно буквально ничего, *повторяю, ничего*, что в конечном счете представляло бы для нас интерес или было по-настоящему ценно.

Поскольку этот мир пуст, наше внимание обращается к запредельному, Необусловленному. Мы, так сказать, погружаемся в него и, к нашему восторгу, понимаем, что оно пусто от всего мирского. Что можно обнаружить в мире, нельзя обнаружить здесь. В мире было страдание, здесь мы находим блаженство. В мире было непостоянство, здесь мы обнаруживаем вечность. В мире не было подлинного индивидуального «я», здесь, теряя «я», мы находим свою подлинную индивидуальность.

В конце концов, мы погружаемся в Необусловленное настолько, что забываем все об обусловленном. И тогда мы погружаемся в Необусловленное настолько, что забываем все о Необусловленном. А, забыв об обусловленном и Необусловленном, мы теряем любое ощущение различия между обусловленным и Необусловленным, мирским и запредельным. И после этого (хотя в этом осознании природы реальности, безусловно, нет различия между «до» и «после») мы достигаем состояния (хотя на самом деле это вовсе не «состояние»), которое можно выразить и передать только молчанием. В этом молчании мы переживаем на опыте тайну пустоты.

ЧАСТЬ II

ПУТЬ

ГЛАВА 6. ГРАВИТАЦИОННОЕ ПРИТЯЖЕНИЕ И ТОЧКА НЕВОЗВРАЩЕНИЯ

Последним из индийских патриархов, как считается в школе Дзен, был Бодхидхарма, отец-основатель Чань или китайского Дзен. Когда он отправился в Китай, его репутация, по-видимому, опередила его. В те времена – мы говорим о пятом или шестом веке нашей эры – великие индийские ученые и святые довольно часто предпринимали путешествия из Индии, где появился буддизм, в Китай, где он только начал укореняться, и люди были очень заинтересованы в том, чтобы встретиться с учителями и узнать что-нибудь о буддизме. По-видимому, тогдашний китайский император был довольно рьяным буддистом, хотя и в традиционном смысле – то есть он строил и обеспечивал монастыри, позволял монахам получать посвящения (потому что в те дни для вступления в монашеский орден необходимо было разрешение императора) и в целом посвящал много времени внешним формам буддизма.

Поэтому, когда до императора дошло известие о том, что в Китай только что прибыл Бодхидхарма, великий индийский святой, ему очень захотелось встретиться и поговорить с ним. Тут же было отправлено приглашение, и вскоре Бодхидхарма оказался во дворце, пред очами императора. И, очевидно, император, не теряя времени, приступил к сути. У него был склад ума, подобающий ученому, и обширные знания по буддийской философии. Поэтому он сказал Бодхидхарме: «Поведай мне в нескольких словах основополагающий принцип буддизма, на котором держится все остальное и из которого все вытекает». Затем он расслабился и приготовился слушать, что поведает этот великий святой.

Бодхидхарма очень спокойно и тихо сказал: «Это довольно просто». Он не сказал: «Если существует одно, появляется другое», – хотя, как мы видели, это один из ответов на этот вопрос. Вместо этого он прочитал *гатху* (строфу) на пали из «Дхаммапады»:

Саббапапас са акаранам
Кусаласса упасампада
Сачиттапарийодапанам
Этам буддхана сасанам.

Это означает: «Воздерживаться от всего дурного, совершать благое, очищать сердце, – таково учение Будды»[62].

Когда император услышал эти слова, он не смог скрыть разочарования. «И это все?» – настаивал он. И Бодхидхарма сухо ответил: «Да, Ваше Величество, это все». Но император никак не мог в это поверить. Он сказал: «Ты уверен? Просто прекратить совершать дурное, учиться благому, очищать сердце, – неужели в буддизме нет ничего, кроме этого?» И Бодхидхарма ответил: «Действительно, нет ничего, кроме этого». И император, по-видимому, ожидавший какого-нибудь утонченного исследования буддийской философии, воскликнул: «Но это понятно даже трехлетнему ребенку!» Бодхидхарма ответил: «Это так. Даже трехлетний ребенок может это понять. Но и восьмидесятилетний старец не может осуществить это».

Именно в этом различие. Это степень, так сказать, несопоставимости теории и практики буддизма. Теория – это одно, а практика – другое. Большинство изучающих буддизм, особенно в странах Запада, нужно сказать, подобны императору. Когда они встречаются с чем-то очевидно простым, что им нужно воплотить в практике, они часто говорят или, по крайней мере, думают про себя: «И это все?» Они жаждут длинной, ученой, изощренной лекции, чего-то, за что они могли бы горячо взяться интеллектуально, обсудить это со своими друзьями и так далее.

Конечно, в буддийской традиции существует много более детальных описаний пути буддийской практики, чем немногословное высказывание, с которым Бодхидхарма предстал перед императором. В этой части книги мы рассмотрим Дхарму как путь или учение: мы рассмотрим двенадцать звеньев Спирального пути, Благородный восьмеричный путь, семь факторов Просветления, семь этапов очищения, простейшее выражение пути – Трехчленный путь – и шесть совершенств Бодхисаттвы. Хотя в каждом случае подчеркиваются разные моменты, на самом деле все это способы передать одно и то же – путь к Просветлению. Но, что бы мы ни решили практиковать, рано или поздно – и обычно довольно рано – мы сталкиваемся с проблемой, которую так быстро обозначил Бодхидхарма. Теория прекрасна – но почему мы не можем применить ее на практике? Что препятствует нашим усилиям? Почему так чрезвычайно сложно сделать то, что звучит так просто? Вероятно, стоит рассмотреть это, прежде чем переходить к самому пути.

Есть много способов подойти к этому вопросу. Например, как я отмечал, можно сказать, что центральная проблема духовной жизни – найти эмоциональные соответствия своему интеллектуальному

пониманию[63]. Но это можно также рассматривать в рамках отношений между обусловленным и Необусловленным.

Наиболее известный в буддизме символ обусловленного существования – тибетское Колесо жизни. Можно сказать, что это изображение природы жизни и даже зеркало, в котором мы можем увидеть себя. Мы уже рассмотрели внешний круг Колеса, который отражает двенадцать звеньев обусловленного совозникновения. Если мы пойдем вглубь, следующий круг разделен на шесть частей, которые отражают шесть планов обусловленного существования. В традиционной, почти мифологической, терминологии это уделы богов, асуров или титанов, человеческих существ, животных, голодных духов и существ, испытывающих страдание. Далее, внутри этого круга есть еще один, разделенный на две части, одна из которых темная, а другая – светлая. В светлой части изображаются люди с радостными лицами, которые, по-видимому, поднимаются в измерение богов, а в темной части – люди, горестно падающие в адские сферы. А в центре колеса его вращение вновь и вновь поддерживают три фигуры животных – петух, змея и свинья, которые символизируют три коренных яда – страстное желание, отвращение и неведение.

Это то, что в буддизме называется *сансарой*, сферой обусловленного существования. Необусловленное также часто представляется как сфера, которую называют *Дхармадхату*. Здесь Дхарма означает «абсолютная истина» или «абсолютная реальность», а «*дхату*» значит что-то вроде «сферы действия». Можно сказать, что мандала пяти Будд в традиции Махаяны – изображение Дхармадхату[64]. В ряде буддийских традиций также говорится о так называемой «*Будда-кшетре»*. «*Кшетра*» означает «поле», поэтому «Будда-кшетра» означает «поле Будды», и это относится к той территории, на которую распространяется духовное влияние, если хотите, духовная власть, определенного Будды. Это влияние часто описывается, особенно в тибетской традиции, как его *адхиштхана* – непереводимое слово, которое можно примерно передать как «благодать». Чистая земля в японской традиции – также символ Дхармадхату, поскольку это территория, на которой властвует бесконечный свет и вечная жизнь Будды Амитабхи.

Таким образом, у нас есть две сферы, каждая из которых управляется своими собственными силами: сансара, движимая силами жадности, ненависти и омрачений, и Дхармадхату, где главенствующей силой

является влияние, *адхиштхана*, Будды. Мы можем расширить эту аналогию, сказав, что, подобно тому, как у Земли, Солнца и других небесных тел есть свое гравитационное поле, территория, внутри которой они притягивают к себе более мелкие тела, так и сфера обусловленного существования и сфера Необусловленного обе обладают своей собственной гравитацией. Можно сказать, что духовный путь – это путешествие из одной сферы в другую, подобное, возможно, путешествию от Земли к Солнцу. Это один из ответов на вопрос императора. Духовному пути трудно следовать, потому что, хотя нас притягивает Просветление, притягивает Солнце, нас удерживает сила гравитации, приковывающая нас к Земле. Непременно возникает противостояние.

Мы можем рассматривать наше движение к Просветлению как состоящее из трех этапов: этапа, на котором мы все еще большей частью находимся в гравитационном поле сансары, переходного этапа, на котором мы подвержены сильному притяжению с обеих сторон, и окончательного этапа, когда мы освобождаемся от притяжения сансары и подвержены только чрезвычайно мощному влиянию Дхармадхату, Просветления. Можно сказать, что эти три этапа соответствуют трем этапам Трехчленного пути: нравственности или этике, медитации и мудрости[65]. Мы будем рассматривать каждый из этих этапов подробно в следующих главах, здесь же я только кратко познакомлю вас с ними.

Нравственность

Первой идет «нравственность» – хотя, прежде чем двинуться дальше, нужно отметить, что в буддизме нет такого слова, как нравственность. Буддисты на Востоке не говорят об этике, вместо этого они говорят об искусных действиях. Искусные действия – это действия, которые являются выражением искусных состояний ума, то есть состояний ума, свободных от грубых форм страстного желания, отвращения и неведения, действия, которые, следовательно, не причиняют вреда ни самому человеку, ни другим, которые могут даже, время от времени, приносить пользу. Нравственность в этом смысле имеет в буддизме первостепенное значение.

В то же время ее ценность рассматривается в строго ограниченных пределах. Искусное действие, несомненно, готовит почву для опыта на стадии медитации. Но – и в буддизме это подчеркивается снова и снова – искусные действия сами по себе, даже искусные состояния ума сами по себе не могут привести нас напрямую к опыту

Необусловленного. С точки зрения буддизма, нравственность больше похожа на стартовую площадку для ракеты. Вы не можете запустить ракету без стартовой площадки, но, когда ракета запущена, когда она уже мчится в стратосфере, стартовая площадка остается на Земле, она не отправляется к звездам. Поэтому нравственность не тождественна духовной жизни. Это только ее часть, только средство достижения цели, и промежуточной целью является медитация, а окончательной – мудрость или даже постижение Необусловленного.

Стоит также отметить, что в буддизме четко разделяются два вида морали: «естественная мораль» и «условная мораль»[66]. Естественная мораль заключается в действиях, являющихся выражением искусных состояний ума, в то время как условная мораль – всего-навсего вопрос местных обычаев или мнений и не обладает подлинной нравственной ценностью. Первый этап духовной жизни связан, конечно, не с условной, а с естественной моралью. В этом смысле мораль, можно сказать, соответствует светлой половине второго круга Колеса жизни, которая ведет нас вверх, к периферии гравитационного поля обусловленного. Но этот светлый участок все еще находится внутри этого гравитационного поля. Одних искусных действий недостаточно для выхода за пределы Колеса жизни.

К несчастью, подобного рода учения привели к некоторым серьезным заблуждениям. Люди иногда думают, что Будда учил исключительно пути собственной выгоды, и если кто-нибудь поразмышляет над этими строками, ему может показаться, что искусное действие советуется в них просто как средство достижения собственных целей, что человеку нужно проявлять доброту и щедрость только для того, чтобы увеличить свои собственные духовные возможности. Именно на этапе развития буддизма Махаяны раз и навсегда стало совершенно очевидно, если до этого и оставались сомнения, что не может быть никакого саморазвития без заботы и участия к благополучию и росту других. Даже достижение Просветления – это не вопрос индивидуального спасения: мы стремимся к нему не ради собственной выгоды, но для принесения блага всем существам. Именно этому учению, известному как идеал бодхисаттвы, уделяется особое внимание в Махаяне (мы рассмотрим его в тринадцатой главе).

Медитация

Второй этап Трехчленного пути обычно называется «медитацией». Слово «медитация» используется, и иногда неверно, в целом ряде случаев, но, строго говоря, у него есть три значения, которые

соответствуют трем последовательно повышающимся уровням духовного опыта. Для начала, есть медитация в смысле сосредоточения ума, отвлечения внимания от внешнего мира. Вы больше ничего не видите – что ж, ваши глаза закрыты. Но вы также больше ничего не слышите, не ощущаете вкусов и запахов. Вы даже не ощущаете подушки для медитации, на которой вы сидите, или одежды, которая на вас есть. Ваше внимание отвлечено от чувств и, следовательно, также от соответствующих чувственных объектов, и вы сосредотачиваетесь внутри себя. Все ваши психофизические энергии также уже не рассредоточены и разбросаны, но собраны воедино, сосредоточены на одной точке и даже вибрируют в одной точке.

Далее приходит черед того, что мы иногда называем «собственно медитацией». Внимание отвлечено от органов чувств, от внешнего мира. Энергии сосредоточены внутри, объединены, интегрированы. Затем, на этой второй стадии, энергии начинают подниматься, и постепенно растет уровень сознания в целом, уровень существования в целом. Человек уносится выше, прочь от своего обычного физического тела, прочь от обычной, физической, материальной вселенной, которую он знает. Человек возвышается в своем внутреннем опыте до все более высоких состояний или состояний «сверхсознания».

По мере того, как человек становится все более и более сосредоточенным, более и более спокойным, более и более блаженным, мир отодвигается дальше и дальше. Даже активность ума угасает, пока не остается только покой и тишина, в которой человек начинает смотреть внутренним зрением и слышать внутренним слухом. Эти состояния сверхсознания известны в буддизме как четыре состояния *дхьяны*. Это «собственно медитация» – не просто объединение психофизических энергий, но поднятие их на еще более высокий уровень сознания и бытия, так что человек живет в другом мире и на самом деле является другим человеком, по крайней мере, в какой-то степени.

И, наконец, наступает черед медитации в высочайшем смысле: созерцания – обращения этого единого, возвышенного состояния существования в направлении Необусловленного, самой реальности. Человек видит ее или, по крайней мере, видит ее проблески, и он начинает двигаться по направлению к ней, течь к ней, притягиваться к ней. Его единое, возвышенное сознание начинает вступать в контакт

со всем самым высоким и низким в существовании, бытии и сознании.

Медитация на втором этапе Трехчленного пути состоит из того, что я называю «сосредоточением» и «собственно медитацией»: она не включает созерцание, которое, хотя его обычно практикуют в контексте медитации, на самом деле принадлежит третьему этапу пути, этапу мудрости. Медитация – это промежуточное состояние на духовном пути, в котором действуют обе силы притяжения: сила обусловленного и сила Необусловленного. Это объясняется двумя вещами.

Первое объяснение – легкость, с которой мы иногда падаем с высот медитации прямо в пучину мирских забот. У большинства людей, практикующих медитацию, так или иначе, был такой опыт. Мы наслаждаемся тем, что кажется действительно прекрасной медитацией. Мы можем начать думать, что действительно чего-то добились. Мы можем даже подумать, что наконец-то добились своего в духовном смысле. После всех этих попыток мы наконец здесь, мы окружены этими приятными переживаниями, плывущими вокруг нас, как голубые и розовые облака. Мы думаем: «Это чудесно, это останется со мной на всю жизнь, навсегда. Я здесь, я буду плыть в этих облаках вечно. У меня больше не будет проблем, не будет забот. Наконец-то я попал сюда!»

Но что происходит? Спустя несколько минут – не часов, не дней, не недель, а минут – нас захлестывает то, что можно описать только как крайне неискусные состояния ума. И не только это: мы вдруг обнаруживаем, что ведем себя в соответствии с этими крайне неискусными состояниями ума спустя лишь несколько минут после того, как блаженно плыли на прекрасных облаках. Так мы колеблемся между подъемами и падениями. Иногда мы ощущаем себя, так сказать, в обители богов и думаем: «Я хочу посвятить всю свою жизнь медитации», – а через минуту мы в самой пучине.

Когда это происходит, вполне естественно возникает вопрос, а стоит ли этого на самом деле медитация. Подобные мысли нужно простить себе: «Я прилагаю все эти усилия, расправляю крылья, недолго парю… и вдруг мои крылья почему-то гнутся и ломаются! Я обнаруживаю, что снова лежу на земле, и у меня осталось лишь несколько сломанных перьев. Стоит ли это того? Если бы я мог подняться и остаться там, возможно, это того бы стоило, но подняться

туда лишь для того, чтобы снова рухнуть – это обманывает все мои ожидания». Мы начинаем сомневаться, а возможно ли вообще духовное продвижение. Может, мы просто обманываем себя? Может, нам суждено всегда вот так метаться между взлетами и падениями?

Необязательно. Все эти проблемы возникают из-за притяжения обусловленного, от которого мы можем освободиться на третьем этапе пути. Но до тех пор мы можем упасть в любой момент, с любой высоты, независимо от того, сколько времени мы потратили на медитацию. Возможно, мы оставались там пару часов или даже целую неделю, но это ничего не меняет – мы падаем столь же легко.

В Индии существует множественно историй о подобных вещах, обычно это истории об индийских риши. Нам рассказывают, что тысячи лет назад такой-то риши отправился в Гималаи и провел тысячи лет в медитации – медитируя в пещерах, медитируя в лесных чащах, медитируя в местах затворничества, медитируя на снежных вершинах и забыв обо всем остальном. Есть чудесные истории о том, как борода риши выросла на мили и мили и покрыла все окрестности, а другой риши был столь безразличен ко всему окружающему, что продолжал медитировать даже тогда, когда пришла колония муравьев и построила на нем огромный муравейник.

Но, конечно, рано или поздно каждому риши приходится заканчивать свою медитацию, или, по крайней мере, он решает ее прервать – и что происходит тогда? Как только риши выходит из медитации, спускается с горы или выбирается из леса, он встречает нимфу, небесную деву, и уже через несколько минут, несмотря на тысячи лет медитации, поддается ее соблазнам и оказывается там, где начинал.

Что означают эти истории? Все они означают одно и то же. Они означают, что медитации недостаточно, если дело касается духовной жизни. Она может вести вас только до определенной поры. Но, хотя ее недостаточно, она все же необходима. Это основа развития мудрости, точно так же, как искусные действия – основа для развития медитации. Если нравственность – стартовая площадка для ракеты, то медитация – это, можно сказать, первая ступень ракеты, которая запускает вторую ступень, когда ракета достигает определенной высоты. Эта вторая ступень ракеты – безусловно, мудрость.

Поэтому медитация необходима, поскольку только с помощью медитации можно обрести мудрость. Нужно достичь определенного

уровня медитации и удерживаться на этом уровне, если это возможно, по крайней мере, на какое-то время, а затем пытаться развивать мудрость. Когда мудрость развита, опасности больше нет, и вы больше не подвластны гравитационному притяжению обусловленного.

Итак, это одно объяснение того факта, что на этапе медитации действуют обе силы притяжения. Другое объяснение этому – то, что, если мы медитируем довольно успешно некоторое время, мы иногда ощущаем, что вот-вот соскользнем в бездну или нас унесет огромный поток, быстро и мощно текущий в нас и вокруг нас. В такие времена мы обычно ощущаем, даже смутно, зачастую не подозревая об этом, гравитационное притяжение Необусловленного. Но что обычно происходит? Когда мы начинаем ощущать это притяжение, когда мы начинаем ощущать, что движемся, соскальзываем, уносимся, мы обычно сопротивляемся. Мы обычно стремимся назад. Это происходит потому, что мы боимся. О да, мы можем сказать, что желаем нирваны, желаем Просветления, но когда это происходит на самом деле, мы не хотим, чтобы нас куда-то унесло. Мы не хотим потерять себя.

Это напоминает мне историю о японской старухе, преданной буддистке. Она привыкла ходить в храм Амитабхи, Будды Бесконечного Света, который управляет Чистой землей, где вы, согласно буддийской традиции Японии, перерождаетесь после смерти, если читаете его мантру. Она ходила в этот храм и молилась ему каждое утро, совершая множество поклонов и взывая: «О Владыка, о Амитабха, о Будда Бесконечного Света и Вечной Жизни, пожалуйста, забери меня из этого жалкого мира, полного бед и печалей! Дай мне умереть сегодня и переродиться в твоей Чистой земле. Именно туда я хочу отправиться, чтобы день и ночь находиться в твоем присутствии, слышать твои учения и достичь нирваны». Так, проливая слезы, она с большой искренностью молилась каждое утро, а иногда и по вечерам.

Какой-то монах в храме подслушал ее молитвы и рыдания и подумал: «Что ж, посмотрим». В этом храме, как и во многих других храмах Японии, было огромное изображение Будды высотой около тридцати футов. Когда старуха пришла в следующий раз, монах спрятался за изображением. Как только она зарыдала: «Владыка, забери меня сейчас, позволь мне переродиться в твоей Чистой земле. Забери меня! – монах выкрикнул из-за изображения громким гулким голосом, – Я

заберу тебя *сейчас*». При этих словах старуха подпрыгнула от ужаса и выскочила из храма. И, убегая, она крикнула изображению: «Разве Будда не может позволить мне маленькую шутку?»

Мы говорим, что хотим достичь Просветления, и совершенно искренне утверждаем, что именно для этого мы медитируем. Но как только мы начинаем ощущать это притяжение, ощущать, что нас уносит поток, что мы вот-вот потеряем себя, мы отступаем. Подобно той старой женщине, мы боимся. Мы не хотим себя терять. Но именно это мы должны научиться делать, будь это в медитации или в любом другом аспекте духовной жизни. Мы должны научиться отпускать. Это самая трудная вещь в мире: просто научиться отпускать. Если хотите, нам нужно сдаться – не в обычном, повседневном смысле этого выражения, но скорее в духовном смысле. Если пользоваться религиозным языком, мы просто должны покориться Необусловленному.

Мудрость

Третий великий этап Трехчленного пути – мудрость. Это, конечно, не имеет ничего общего с деятельностью ума; здесь под мудростью понимается напрямую поддерживаемое осознавание реальности Необусловленного. Поскольку мудрость является темой более поздних глав, сейчас мы отложим разговор о ней.

Точка невозвращения

Таковы три великих этапа нашего путешествия из сансары, сферы обусловленного, в Дхармадхату, Необусловленное. В самом начале нам нужно побороть гравитационное притяжение обусловленного, а притяжение Необусловленного кажется очень слабым – хотя оно должно присутствовать, иначе вообще не было бы и речи о движении к Просветлению. Но затем наступает переломный момент, в котором притяжение Необусловленного, Просветления, становится более мощной силой. Это можно назвать точкой невозвращения. За этой точкой наше духовное продвижение будет обеспечено, не будет опасности вернуться к прошлому. Поэтому это, несомненно, очень важная цель, к которой стоит стремиться, постоянно помня, что «стремление» к такой «цели» – это процесс постоянного отпускания.

Говорится, что конечная цель буддизма – Просветление, состояние Будды, нирвана, кому как нравится это называть. Но на самом деле

это только слова. Они совершенно не способны дать нам точное представление о природе достижения того, на что мы направляем наши усилия: это слишком далеко от нас. Но мы можем устремиться к цели, которая ближе, понятнее и доступнее – к достижению точки невозвращения, точки, в которой притяжение Необусловленного становится сильнее, чем притяжение обусловленного. Если мы достигли этой точки, Просветление обеспечено нам в любом случае, и мы достигнем его, согласно традиции, в течение семи жизней[67].

Но, хотя точка невозвращения достижима, нам, тем не менее, нужно приложить значительные усилия, чтобы это сделать. Мы не должны недооценивать силу гравитационного притяжения обусловленного. Оно действует на самых разнообразных уровнях и применимо ко всем аспектам жизни человека. Это из-за гравитационного притяжения обусловленного художник может согласиться или его вынудят согласиться предать свое внутреннее видение. Это из-за гравитационного притяжения обусловленного религии теряют какое-либо понимание своей подлинной миссии и становятся просто вопросом обычая и традиции. И это именно из-за гравитационного притяжения обусловленного мы падаем с высот медитации, часто едва достигнув их, или даже вообще прекращаем медитировать.

Очень важно, чтобы сами увидели действие этой великой силы, как в человеческой истории, так и в своей собственной жизни. Когда мы видим ее, когда мы понимаем, насколько она мощна, вездесуща и исчерпывающа, мы начинаем понимать, что не можем позволить себе прекратить предпринимать усилия. Если мы сделаем это, мы не просто останемся на месте – по крайней мере, надолго. Как только мы прекратим борьбу, гравитационное притяжение обусловленного безжалостно захватит нас, и прежде, чем мы поймем, что происходит, мы вернемся к тому, с чего начали, возможно, месяцы или даже годы назад. Мы, по-видимому, можем передохнуть, только достигнув точки невозвращения. До этого мы не должны отдыхать на духовных лаврах, какими бы прекрасными они не были. Поэтому последние слова Будды своим ученикам были «*Аппамадена сампадетха*»: «С осознанностью, с внимательностью – боритесь»[68]. На самом деле он говорил, что, если нам только удастся поддерживать две эти вещи – осознанность и усилия – тогда продвижение нам обеспечено.

Традиционное название для достижения точки невозвращения, которое можно обнаружить в буддийских писаниях – *Вхождение в поток*[69]. «Поток» - это невозможность преодолеть силу

Необусловленного, как только вы подошли к нему достаточно близко. И снова мы встречаем метафору реки. Мы как будто снова стоим на берегу реки, который символизирует обусловленное существование. В этой метафоре Необусловленное символизируется не другим берегом (как в притче о плоте), а океаном, в который течет река.

Мы можем сказать, что расстояние от той точки, в которой мы находимся, до кромки воды соответствует первому этапу пути, этапу нравственности. Далее, расстояние от кромки воды до середины течения соответствует второму этапу пути, этапу медитации. Как только мы достигнем середины реки и начнем ощущать мощную силу потока, стремящегося к океану, нам просто придется покориться ему: это точка Вхождения в поток, точка невозвращения. А расстояние оттуда до самого океана – третий этап пути, этап мудрости.

Эта метафора упоминается в одной из притч Шри Рамакришны, великого современного индийского святого и учителя. Он рассказывал эту притчу, чтобы проиллюстрировать связь между «благодатью» и «работой», но она также имеет отношение к вопросу о Вхождении в поток в целом. Он говорил, что это подобно тому, как если бы мы направили лодку прямо к центру реки, на середину течения. Пока мы забираемся в лодку и гребем, с большими усилиями приближаясь к центру реки, это представляет собой «работу», карму в значении деятельности. Но как только мы достигли середины потока, вы можете поднять парус, а поднятый парус поймает ветер. Тогда вы можете отдохнуть, можете отложить весла, потому что дальше усилий не требуется. Все, что нужно – править рулем, и ветер будет нести вас вперед. И ветер символизирует «благодать» – другими словами, гравитационное притяжение Необусловленного.

Поэтому, если мы избираем в качестве своей «цели» Вхождение в поток, как нам ее достичь? Именно это должна подробно объяснять Дхарма как учение или путь. Нам не просто предписывается: «Будьте совершенны», точно также и совет Бодхидхармы императору – не окончательный ответ. За то время, пока он передавал учения, Будда обнаружил множество различных способов обозначить путь к Просветлению, а последующая буддийская традиция прибавила к ним новые варианты видения того же самого пути – и не просто видения его, она также детально разработала практические шаги, которые необходимо предпринимать.

Среди этих различных способов описания пути некоторые особенно ясно показывают, как можно распознать точку невозвращения, точку Вхождения в поток. Например, точно так же, как можно сказать, что точка невозвращения в рамках Трехчленного пути – это точка, в которой медитация затмевается мудростью, так в рамках двенадцати звеньев Спирального пути точка невозвращения достигается на восьмой ступени, в «знании и видении вещей, как они есть на самом деле». Другие способы рассмотрения духовного пути – пять духовных способностей, например, – воспринимаются скорее в рамках достижения равновесия качеств. Но есть одна вещь, общая для всех этих описаний пути, – то, что все они заключаются в развитии этих позитивных качеств. Совсем другой способ взглянуть на приближение к Вхождению в поток существует в рамках разрыва оков.

Разрыв оков

Буддийская традиция перечисляет десять оков, которые привязывают нас к обусловленному существованию, и каждая из них символизирует особый аспект гравитационного притяжения обусловленного[70]. Если только мы сумеем рвануть их разом, мы станем совершенно свободными прямо сейчас. Но эти оковы крепки и тесны, и обычно их нужно разрывать мало-помалу, постепенно перетирая каждую за годы духовной практики. Десять оков таковы: 1) собственные взгляды или воззрения; 2) сомнение или нерешительность; 3) зависимость от правил морали и религиозных предписаний как самоцели; 4) чувственные желания в смысле желания переживаний, получаемых органами чувств и с их помощью; 5) злонамеренность, ненависть или отвращение; 6) желание существования в плане (архетипической) формы; 7) желание существовать на бесформенном уровне; 8) самодовольство в значении представления о том, что мы выше других людей, равны им или ниже их, то есть проведение индивидуальных сравнений между собой и другими; 9) беспокойство и неустойчивость; 10) неведение, то есть духовное невежество в смысле недостатка осознанности относительно объективной реальности.

Разорвав первые три из этих оков, человек становится Вошедшим в поток, и с этого момента и далее он будет подвержен более гравитационному притяжению Необусловленного, нежели чем гравитационному притяжению обусловленного. Говорят, что четвертая и пятая оковы – чувственное желание и злонамеренность – особенно крепки. Ослабив – не разорвав, а лишь ослабив – эти две оковы, человек становится тем, кого называют «однажды

возвращающимся» (все эти названия берут начало в традиции Тхеравады). Однажды возвращающийся уже достиг точки невозвращения, и его все сильнее влечет Необусловленное, в то время как притяжение обусловленного он ощущает сравнительно слабо. Как однажды возвращающемуся вам придется лишь однажды переродиться как человеческое существо, а затем вы достигнете Просветления.

Действительно разорвав четвертую и пятую оковы, человек становится «невозвращающимся». Согласно традиции, «невозвращающийся» перерождается в одной из «чистых обителей», куда гравитационное притяжение обусловленного проникает в последнюю очередь. Следовательно, здесь чрезвычайно могущественно влияние Необусловленного, и невозвращающийся достигает Просветления прямо в чистом измерении без необходимости еще одного человеческого рождения.

Эти первые пять оков известны как пять низших оков, и они приковывают нас к миру чувственных желаний, как это называют, – иными словами, к внутреннему кругу гравитационного поля обусловленного, где его притяжение сильнее всего. Что касается шестой и седьмой оков, они относятся к «миру (архетипической) формы» и «миру без форм», то есть, соответственно, к среднему и внешнему кругам гравитационного поля обусловленного. Как только пять высших оков разорваны, человек становится совершенно свободен. Он испытывает только гравитационное притяжение Необусловленного – и более не перерождается. Такого человека традиционно называют архатом – «достойным» или «святым».

Таков, по крайней мере, традиционный способ изложения в буддизме Тхеравады. Как мы увидели, достигнув полной реализации шуньяты, человек видит, что, в конечном счете, нет различий между сансарой и нирваной, поэтому говорить о путешествии от одного к другому – это просто способ преподнесения, и он, возможно, не подойдет нам, если мы устали от всего, что предлагает нам предоставить мир самому себе. Буддисты Махаяны сказали бы, по сути, о том же самом процессе в терминах возникновения воли к Просветлению или принятия обета бодхисаттвы, подчеркнув, что мы движемся к Просветлению не ради собственной выгоды, но что на самом деле это подразумевает наличие огромного альтруизма.

Но хотя, возможно, здесь и не дается всей картины, очень полезно поразмышлять в рамках разрыва оков. Более продвинутые оковы, возможно, находятся за пределами нашего понимания, но нам может принести пользу, если мы сосредоточимся на первых трех, разрыв которых равноценен Вхождению в поток. (И говорится, что, когда эти три оковы разорваны, остальные две также спадут).

Таким образом, первая из оков – воззрения относительно «я». Это наше привычное принятие нашего настоящего опыта себя как чего-то устойчивого, неизменного и окончательного. На самом деле это равноценно отказу от возможности изменения или прогресса. Мы настолько хорошо знакомы с собой, настолько привыкли к себе, настолько привыкли думать о себе определенным образом. Мы думаем: «Это я. Я всегда буду таким – возможно, я изменюсь совсем немного, но в основном это будет то же узнаваемое я». Мы просто не можем поверить, что это «Сам», это «я», это «мое» как я ощущаю это здесь и сейчас когда-нибудь, так сказать, поглотит огонь, и из пепла старого я возникнет новое. Мы отказываемся принимать тот факт, что это происходит хотя бы однажды, не говоря уже о том, что это повторяется много раз. Устойчивое воззрение относительно «я», таким образом, – отрицание духовного пути. На самом деле, можно сказать, что это своего рода рационализация гравитационного притяжения обусловленного.

Вторая из оков – это сомнение или нерешительность. Это не сомнение в интеллектуальном смысле, не недоверие к верованию или суждению. Сомнение здесь означает нежелание принять окончательное решение, совершить прыжок. Это означает отсрочку тогда, когда в ней нет необходимости, даже если человек видит веские причины не задерживаться. Здесь гравитационное притяжение мстит нам. Есть множество людей, в некотором роде заинтересованных в духовной жизни, но они не приняли решения, не сделали рывка. Они обычно просто протягивают палец и окунают его в воду, а затем одергивают его. Или, если они все-таки отваживаются войти в воду, они надежно привязывают себя к какой-нибудь хорошей прочной свае на берегу, чтобы их на самом деле не унесло течением и они, скорее всего, воспользовались бы лучшим в обоих мирах. Оказывается, нам трудно просто нырнуть. Очень часто это происходит просто потому, что мы боимся. Мы можем соглашаться со всем, что мы слышим о духовном пути, но в действительности так и не попытаемся осуществить это, потому что мы крепко-накрепко скованы этой второй цепью, цепью сомнения и нерешительности.

Третья из оков – «зависимость от правил морали и религиозных предписаний как самоцели». Об этом можно сказать многое, но главное – это то, что эти путы основаны на зависимости. На санскрите это звучит как «*шилаврата парамарша*», и раньше переводчики иногда передавали это как «зависимость от ритуалов и церемоний». Однако на самом деле это не имеет ничего общего с обрядами и церемониями. «*Шила*» означает «этические наставления», как в «*панча шила*», «*врата*» – это «религиозные предписания», а «*парамарша*» - это «цепляние» или «привязанность». Следовательно, цепляние или привязанность к этическим правилам и религиозным предписаниям согласно буддизму является оковами. Не то чтобы эти практики так или иначе не верны: проблемы начинаются, если мы начинаем от них слишком сильно зависеть.

Общепринятая религиозность, следовательно, – это препятствие к Просветлению. Эту истину трудно переварить многим. На самом деле, очень большая, если не подавляющая часть обычной, общепринятой религиозной жизни и деятельности – просто выражение этих оков. Религиозные люди часто попадаются в ловушку самой религии. Они относятся к ней не как к средству достижения цели – Просветления или любой другой цели, – а как к самоцели. Нет необходимости далеко ходить за примерами: их множество вокруг нас и даже, несмотря на предостережения Будды, в самом буддизме.

Поэтому давайте проводить пуджи, давайте медитировать, давайте изучать тексты. Но давайте всегда помнить, что все они имеют ценность лишь в той мере, в которой ведут нас в направлении Просветления. Мы должны постоянно спрашивать себя: «Действительно ли то, что я делаю, помогает мне двигаться к Просветлению, или я механически делаю одно и то же неделю за неделей, месяц за месяцем, подобно белке в колесе? Не стал ли я просто в некотором роде зависимым от религии? Не нахожу ли я всего-навсего удобство для себя в какой-то религиозной доктрине, практике или группе? Или же я действительно использую эти возможности так, чтобы хоть немного приблизиться к Просветлению?»

Недостаточно просто провозгласить себя буддистом. Недостаточно даже ежедневно медитировать. Вопрос в том, приближаемся ли мы к Просветлению. Есть ли у нас продвижение? Действует ли то, чем мы занимаемся, как средство достижения цели, или это становится самоцелью? Нам нужно постоянно задаваться этими вопросами в

нашей духовной жизни, всегда спрашивать себя, не продолжаем ли мы делать что-то не потому, что это помогает нам духовно, а просто потому, что мы всегда так делали.

Необходимо помнить об этих оковах, потому что, пока мы не разорвем их, мы всегда будем подвержены их ограничениям. Нам нужно постоянно напоминать себе о том, что мы можем измениться, на самом деле измениться. Нам нужно замечать в себе те периоды, когда мы хотим оставить духовный путь, потому что мы боимся, потому что мы не знаем, куда он нас заведет. И нам нужно замечать, когда мы просто следуем ходу духовной практики, уцепившись за привычку, в зависимости от которой оказались.

Разрыв этих трех оков и достижение Вхождения в поток должно быть практической возможностью для каждого в течение этой жизни. А как только эта точка достигнута, можно только подниматься все выше и выше в своем пути. И совершая это, человек все сильнее и сильнее будет ощущать притяжение Необусловленного. Он на самом деле узрит Необусловленное через все завесы, все препятствия, все преграды обусловленного и постепенно начнет видеть его все полнее и полнее, ярче и ярче. Когда человек достигает таких высот, сам мир, когда-то бывший завесой, бывший препятствием, бывший преградой, будет представать все более преображенным, блистающим, великолепным.

Такова наша перспектива. Но сейчас мы вернемся к самому истоку – по крайней мере, в собственном воображении – к тому, с чего все начинается: к первому шагу на спиральном пути к Просветлению.

ГЛАВА 7. СПИРАЛЬНЫЙ ПУТЬ

Природа духовного развития, вероятно, наиболее очевидна в рамках спирального пути обусловленности, в котором оно представляет собой определенную последовательность переживаний, где одно переживание возникает под влиянием другого. Точно так же, как из бутона вырастает цветок, а из цветка – плод, так и из одного духовного опыта появляется другой, а из него – новый, а из него – еще один, и каждый все возвышеннее, утонченнее, прекраснее, ближе к нирване. Каждый этап – это духовный опыт в процессе перехода к другому, более продвинутому опыту. Эти этапы не фиксированы и не статичны, вы не продвигаетесь по духовному пути, как по лестнице, даже если это винтовая лестница. Мы говорим о «духовном пути» или «буддийском пути», но эта метафора не должна вводить нас в заблуждение. Духовный путь вовсе не жестко зафиксирован, так что мы просто поднимаемся по нему, или *мы* движемся, а путь остается на месте. Сам путь растет, подобно дереву, переходя от одной фазы к другой, так что постоянно присутствует движение вверх.

Именно так действует спиральная обусловленность: духовный рост, как и все остальное, разворачивается в соответствии с этим великим законом. Как мы уже увидели, закон обусловленности действует двумя способами, «циклическим» и «прогрессивным». Циклический тип – это процесс действия и реагирования под влиянием противоположных факторов, допустим, счастья и несчастья, депрессии и эйфории, рождения или смерти, в то время как прогрессивный, спиральный тип – это процесс все возрастающей интенсивности, так что вы продвигаетесь, например, от удовольствия к счастью, от счастья к восторгу, от восторга к блаженству и так далее.

Цель духовной практики – в том, чтобы разорвать бесконечный круг действия и реакции, иллюстрацией которого является Колесо жизни как цепь зависимого совозникновения. Но как это сделать? В тибетском буддизме иногда говорится о разрыве между этой жизнью и следующей – его называют «бардо», промежуточным состоянием – и говорится, что это бардо между жизнями представляет собой великие духовные возможности. Но нам не нужно ждать смерти, чтобы обрести возможности для духовного роста. Цепь зависимого совозникновения можно разорвать в середине жизни – на самом деле, в любой момент.

Цепь прочна ровно настолько, насколько прочно ее самое слабое звено. Где же слабее всего цепь нидан? Парадоксально, но в этом случае самое слабое звено – одновременно самое крепкое. Ключевой момент – тот, в который под влиянием *веданы*, ощущения, возникает *тришна*, страстное желание. Именно это звено заставляет продолжаться весь процесс. Обычно мы не воспринимаем ощущение просто как отражение в зеркале. Страстное желание, отвращение и замешательство ума, как нам кажется, возникают под влиянием этого ощущения автоматически. Но на самом деле в этом месте цепь можно разорвать. Если мы можем испытывать ощущения, не позволяя возникнуть страстному желанию, тогда Колесо жизни сломано и больше не будет вращаться. Или, если выразиться иначе, человек не будет перерождаться.

Есть два способа разорвать цепь в этом самом слабом и самом сильном звене – внезапный метод и постепенный метод. Многие истории Палийского канона являются свидетельством о том, что внезапный метод *существует*: мы видим людей, которые, как Шарипутра, услышали лишь несколько слов и пережили немедленное и необратимое преображение. Но люди, способные внезапно разорвать цепь, встречаются довольно редко; для большинства людей более эффективен постепенный метод. Он «постепенен» не потому, что обязательно медленен, но потому, что состоит из ряда последовательных этапов, порядок которых строится по определенному принципу. Если циклический тип обусловленности – это круг, тогда прогрессивный путь – это спираль. Все версии буддийского пути – Благородный восьмеричный путь, семеричный путь очищения, шесть парамит и так далее – это спиральные пути, поскольку все они основываются на этом прогрессивном пути обусловленности. Но где начинается этот спиральный путь? Он начинается в ключевом моменте нашего опыта *веданы*, ощущений, которые выпадают нам на протяжении нашей жизни.

Неудовлетворенность

Некоторые ощущения, которые мы испытываем, приятны, некоторые болезненны, а некоторые – просто нейтральны. И обычно мы реагируем на них совершенно автоматически. Мы хотим ухватиться за приятные переживания и держаться за них так долго, насколько это возможно. А когда ощущения неприятны, конечно, мы пытаемся избежать боли. Мы не можем держаться за приятное ощущение бесконечно, оно непременно прерывается, и обычно это также причиняет нам боль. Поэтому мы мечемся между удовольствием и

болью, болью и удовольствием, и таким образом Колесо жизни продолжает вращаться.

Но мы можем смотреть на вещи более объективно. Если мы посмотрим на всю свою жизнь, на все, о чем мы когда-либо думали, все, о чем знаем, а затем, возможно, посмотрим на человеческую жизнь в целом, на то, каков мир, если мы обдумаем все это достаточно глубоко, мы увидим, что все это в своей основе, по сути, не способно принести удовлетворения.

Именно в таком смысле буддизм говорит (и это вызывает не очень хорошие отзывы о нем), что жизнь – это страдание. В этом контексте «страдание» означает не просто индивидуальные болезненные ощущения, такие, как зубная боль, порез пальца или горькое разочарование в каком-то человеке. Как мы уже увидели, санскритское слово, переводимое как страдание, – это *дуккха*, «плохо прилаженное колесо повозки»: тот дискомфорт, которые возникает, когда что-то не подходит нам или не работает должным образом, тряска, которую мы испытываем на протяжении нашей повседневной жизни в этом мире.

Мы все знаем, что нет ничего, чтобы было бы верно на сто процентов. Всегда есть что-то, даже если это совсем незначительно, что идет не так. Даже в самый прекрасный день солнце часто заслоняется проплывающим облаком. Что-то идет не так. Возможно, вы с нетерпением ждали этого дня: вы ждете встречи с кем-то, кто вам нравится, вы представляете, что все идет как по маслу. Но затем случается какое-нибудь нелепое событие, и все начинает идти не так, и вы в буквальном смысле выходите из строя. Так проходит наша жизнь. Ничто не отвечает полностью нашим ожиданиям – по крайней мере, надолго. И именно это имеется в виду под *дуккхой*, неудовлетворенностью или страданием.

Если кто-то в достаточной мере осознает это, рано или поздно он начинает испытывать удовлетворение. Он может перепробовать множество вещей: гоняться за мирским успехом, удовольствиями, комфортом, роскошью или знаниями. Но в конечном итоге все это не приносит удовлетворения. Многие верят, что материальное благополучие приносит счастье, но, если хотя бы немного пообщаться с людьми, которые им обладают, становится ясно, что это на самом деле не так. Это не значит, что вы обязательно испытываете постоянные страдания, но на самом деле вы не испытываете счастья.

Вы ощущаете какое-то неясное волнение, вы не можете успокоиться, чувствуете себя не в своей тарелке. Люди часто ощущают, что, говоря языком Библии, «здесь у нас нет пристанища»[71]. Как будто в самой глубине нашего сердца зияет ужасная пустота.

Несомненно, это ощущал и сам Будда. Если у кого и было все, так это у него. Даже если мы оставим в стороне легендарные добавления к истории его жизни, совершенно очевидно, что он появился на свет в состоятельной, высокочтимой семье и с самого рождения у него было все. У него были прекрасные дворцы, жена, ребенок, общественное положение и даже политическая власть, возможность однажды взойти на трон вслед за своим отцом. Но, несмотря на все это, он не испытывал счастья. Он понимал, что у него есть все, но ничего из этого не будет длиться вечно. Он и вся его семья, все, кто ему дороги, однажды должны были заболеть, состариться и умереть. И он оставил все это – дом, жену, родителей, ребенка – и отправился в мир, чтобы найти ответ на проблему человеческого страдания[72].

Философия показывает нам, как важно исследовать причины вещей. Если мы хотим избавиться от социальной несправедливости, мы должны сначала понять ее причины. Если непорядок присутствует в наших домашних делах – например, ломается машина – нам нужно выяснить, почему это происходит. Пока мы не обнаружим, в чем причина проблемы, все наши усилия будут бесполезны. Поэтому, если мы хотим освободить себя от болезненных ограничений человеческого существования, сначала мы должны четко определить их причину.

Анализ проблемы страдания приводит к двум очень сильно различающимся взглядам. Большинство из нас принимают, сознательно или бессознательно, точку зрения, согласно которой «у меня есть ряд сильных желаний, которые я не могу подавить – желания обладать вот этим и наслаждаться вот этим. Если мои желания удовлетворяются, я счастлив, если нет, я испытываю страдания. Следовательно, счастье должно заключаться в полном удовлетворении моих желаний, а страдание – в противоположности этому. Поэтому я собираюсь прикладывать все возможные усилия для того, чтобы достичь того, чего я хочу, и избегать неприятных ощущений, которые я не хочу испытывать. Так я смогу избежать боли и страдания».

Но Будда, размышляя над этой же проблемой, пришел к противоположному выводу. Прежде всего, он отметил, что все вещи непостоянны. Этого не может отрицать никто, потому что все мы, так или иначе, испытываем это ежедневно. Мы можем считать, что счастье и свобода от страданий проистекают из удовлетворения наших желаний, но мы не можем совершенно игнорировать такие горькие факты жизни, как болезни, старение, смерть и разлука – по крайней мере, в течение длительного времени. Чем бы мы ни наслаждались, это не может длиться долго, и это причиняет нам боль, потому что нам хочется, чтобы это длилось вечно. Мы хотим всегда быть в добром здравии и хорошем настроении, но однажды болезнь нас настигает. Мы хотим сохранить юношескую силу и жизненную энергию, но к нам незаметно подкрадывается старость. Мы хотим жить вечно, но рано или поздно нам придется умереть. Подумайте, сколько горьких разлук нам приходится пережить в течение единственной жизни – разлук с семьей, с любимыми друзьями, с тем, чем мы владеем. Все это причиняет боль. Поэтому мы не можем избавиться от страдания, удовлетворяя наши желания. Наше решение проблемы вообще не способно ее решить.

Многие из нас рано или поздно начинают об этом подозревать. Конечно, мы всячески стараемся не обращать на это внимание. Мы пытаемся убедить себя, что мы счастливы, что мы *должны* быть счастливы, потому что у нас есть все, что делает человека счастливым. Но потом мы слышим тихий голос из глубины собственного сердца, и этот голос говорит снова и снова: «Но ведь ты на самом деле несчастен». Мы не желаем слушать этот шепот. Мы затыкаем уши и оправляемся так или иначе заглушить свою печаль, пытаясь задушить и затоптать это ноющее чувство. Но оно остается где-то внутри, набирает силу, давит, причиняя боль, и гноится, как скрытая рана. Душа его, подавляя его, мы только делаем хуже. Скорее нам стоит поддерживать это чувство неудовлетворенности, потому что именно это выводит нас из состояния покоя, а это беспокойство заставляет нас искать чего-то высшего, чего-то, что принесет больше удовлетворения и счастья.

Конечно, поначалу мы не знаем, чего ищем. В этом заключается и абсурдность ситуации, и ее красота. Но, хотя мы не знаем, чего хотим, мы начинаем искать это. Есть лишь это смутное беспокойство, поиски неизвестно чего на ощупь во всех направлениях. И рано или поздно, если наши поиски длятся довольно долго, мы встречаемся с чем-то, что, за неимением лучшего определения, можно назвать духовным.

(Это не вполне подходящее слово, но и оно пойдет). Мы встречаемся с чем-то более высоким, чем-то не принадлежащим этому миру, даже с чем-то, что «не от этого мира». Это может быть символ, эхо, отражение: книга, которая обращается к вам, картина, человек. И когда вы встречаетесь с этим, вы сразу же откликаетесь, каковы бы ни были обстоятельства. В глубине сердца вы испытываете чувство или хотя бы намек на то, что именно этого вы искали все время, хотя и не знали об этом.

Вера

Этот отклик является тем, что в традиции буддизма называют верой. И это следующий шаг по спиральному пути: под влиянием неудовлетворенности возникает вера. На санкрите это обозначается словом *шраддха*. Мы переводим его как «вера», хотя это не вера в смысле веры в истинность чего-то, что нельзя продемонстрировать рационально. Слово «*шраддха*» можно также перевести как уверенность или преданность, и оно относится ко всей эмоциональной стороне духовной жизни в целом. Слово происходит от глагола, который означает «устремлять сердце». Поэтому вера в буддийском смысле означает устремление сердца к Необусловленному, к Абсолюту, а не к обусловленному. Это переориентация всей эмоциональной жизни.

Другими словами, это этически здравая противоположность *тришне*, страстному желанию или жажде. Под влиянием ощущения – в данном случае ощущения того, что этот мир не приносит удовлетворения – возникает не страстное желание, а вера, вера в нечто высшее, выходящее за пределы мира, восприимчивость к высшему измерению истины и реальности. Возможно, лучшее определение веры – это то, что она является откликом того, что абсолютно в нас, на то, что абсолютно во Вселенной.

Для буддистов особое значение имеет вера в Три Драгоценности: Будду, Просветленного Учителя, Дхарму, путь, ведущий к Просветлению, и Сангху, духовное сообщество тех, кто достиг высших состояний запредельного пути[73]. Их называют Тремя Драгоценностями, потому что, точно так же, как драгоценные камни – это самые ценные вещи в материальном мире, так и Будда, Дхарма и Сангха – три самые драгоценные вещи, три высочайшие ценности в духовном мире.

Вера – этот интуитивный, эмоциональный, даже мистический отклик на нечто высшее, превосходящее, нечто, обладающее абсолютной ценностью – это первый шаг на спиральном пути и самое начало духовной жизни. Затем под влиянием веры возникает радость. Это следующий шаг. Вы нашли то, что искали. Возможно, вам не удалось ухватиться за него, но, по крайней мере, вы увидели проблеск этого, подобно солнцу, проглянувшему в облаках. Поэтому после долгого периода поисков вы естественным образом испытываете радость и удовлетворенность.

Более того, этот контакт с высшими ценностями уже начинает преображать вашу жизнь. Это не просто нечто теоретическое. Ваше сердце действительно возвысилось, именно это буквально означает слово «*шраддха*» – возвышение сердца. Вы поднялись к чему-то высшему, коснулись чего-то высшего, пережили, хотя бы на мгновение, нечто высшее. Вследствие этого соприкосновения, сколь бы кратким и, так сказать, наэлектризованным оно не было, начинаются изменения. Вы ощущаете, что теперь в вашей жизни есть конкретная цель. Прежде вас просто бесцельно несло по течению в стремлении к тому или иному – образованию, продвижению по службе, браку, хорошей пенсии, – чему угодно. Но как только возникла вера, у вас в жизни появляется конкретная цель – развивать свою связь с высшим измерением, к которому вы стали восприимчивы.

Конечно, это обычно не слишком простое дело. Вера может возникнуть, но может и угаснуть. После первоначального порыва воодушевления по отношению к духовной жизни и периода, когда вы читаете все, что попадается вам в руки, ходите на лекции и занятия по медитации, интерес внезапно утрачивается. Возможно, нас привлекает что-нибудь другое, или, если быть честными, мы просто сыты по горло попытками быть «духовными» и хотим оставить все это на какое-то время. Маятник может качаться туда-сюда довольно долгое время, по мере того как наш энтузиазм в духовной жизни растет и падает, но со временем колебания становятся все слабее и слабее, пока однажды маятник не остановится посередине.

Когда вера человека укрепляется, он постепенно становится менее зацикленным на себе. Его эгоизм оказывается подорван и поколеблен, и в результате человек становится или начинает становиться немного более щедрым и хотя бы чуть-чуть выходит за пределы себя. Человек уже не склонен так крепко цепляться за вещи. То, что можно описать

как низшую часть человеческой природы, часть, которая главным образом заинтересована в таких вещах, как пища, сон и секс, начинает сознательно управляться высшей частью нашей природы. Человек начинает жить просто и причинять другим меньше вреда, и это делает его более счастливым и удовлетворенным. Обретя покой в самом себе, человек меньше полагается на внешние вещи. Он уже не нуждается в них так сильно, как раньше. Его не заботит, есть ли у него прекрасный дом в пригороде, яркая машина и тому подобное. Став независимым от всех этих вещей, став гораздо свободнее и беспристрастнее, чем раньше, человек может существовать в мире с самим собой. Возможно, он не открывает полностью то, что обнаружил, но он создает с ним связь, знает, что она существует, и эта связь уже начала преображать его жизнь.

Он естественным образом приходит к тому, чтобы начать жить более нравственной жизнью, в особенности в том, что касается соблюдения того, что в буддизме называют пятью наставлениями: не отнимать жизнь, не брать того, что не дано, воздерживаться от неправильного сексуального поведения, говорить правду и воздерживаться от опьяняющих или затормаживающих напитков и наркотиков[74]. У него более или менее ясное сознание. Поэтому он испытывает радость. Другими словами, радость – следующий этап духовного пути.

Радость

В буддизме считается, что, если вы ведете духовную жизнь, вы должны быть счастливы, открыты и безмятежны. Религиозные праздники и торжества – это в особенности радостные события. Когда я вернулся в Англию после двадцати лет, проведенных на Востоке, меня удивило, что буддийское движение в целом было таким серьезным. Люди редко осмеливались даже улыбаться, если на лекции звучала шутка. Но, если вы нашли драгоценность, которую искали, и она на самом деле начала преображать вашу жизнь, почему бы вам не испытывать счастье? Если вы ничуть не счастливее, чем другие люди, которые не открыли этого источника вдохновения, какая тогда польза от того, что вы буддист? Что на самом деле значит быть буддистом? Можно сказать, что признак настоящего буддиста – радость.

Буддизм придает большое значение этому этапу, когда начинаем ощущать счастье, безмятежность и внутренний покой, обладаем ясным сознанием и способностью идти вперед с песней на устах. Если человек по какой-то причине выпадает из этого состояния радости (возможно, совершив то, чего не должен был совершать),

наполняется печалью и серьезностью, начинает бить себя кулаками в грудь и думать о себе, как об ужасном грешнике, в буддизме считается, что это очень не здоровое состояние сознания, и чем быстрее вы из него выйдете, тем лучше.

Ни о чем не сожалеть на самом деле возможно. На Западе люди слишком часто страдают от иррационального чувства вины, в особенности в отношении вопроса секса, которое издавна внушалось ортодоксальным христианством. Мы должны избавиться от подобных чувств, иначе у нас не будет реальной возможности духовного продвижения.

Если кто-то действительно совершил ошибку, ему нужно это признать, примириться с этим и создать намерение больше так не поступать. Но, осознав совершенное и попытавшись это исправить, можно просто выбросить это из головы – просто забыть об этом и идти дальше, оставить это позади: если вы будете и дальше нести этот груз, это не приведет ни к чему хорошему.

Буддийская традиция предписывает различные способы, с помощью которых можно достигнуть такого психологического эффекта. Если человек ощущает, что на него давит совершенный им неискусный поступок, заключается ли он в большом или в малом, можно просто встать перед алтарем и совершить простирание перед Буддой, а затем обдумать все это и сказать самому себе: «Как я был глуп! Мне действительно не стоило этого делать, мне действительно очень жаль». (Это особенно важно, если совершенный вами поступок причинил вред кому-то еще). Затем вы говорите себе: «Хорошо, я больше не буду так поступать. Я буду очень осторожен, я буду следить за собой, я буду осознан, я буду внимателен». Затем вы читаете определенные тексты, пытаетесь сосредоточить ум на учениях Будды, пытаетесь восстановить в памяти идеал, к которому стремитесь, если вам хочется, зажигаете несколько свечей и благовония и таким образом очищаете свой ум от сожалений и восстанавливаете ясность сознания, состояние радости (на санскрите это звучит как «*прамодья*») и счастья[75].

Восторг

На самом деле, вы можете стать еще более радостным. Под влиянием радости возникает восторг, это следующий этап пути. Даже радости недостаточно: можно стать еще более позитивно настроенным. «Восторг» - это ближайший аналог, который мы можем привести для

слова «*прити*», которое на санскрите звучит очень мощно. *Прити* – это сильная, восторженная, волнующая радость, которая настолько интенсивна, что вы ощущаете ее не только умом, но и телом. Когда мы слушаем прекрасную симфонию, или наблюдаем закат, или сердечно общаемся с другом, иногда это настолько трогает нас, что мы ощущаем не только эмоцию, но и физическую реакцию. Это может тронуть нас так сильно, что у нас волосы встают дыбом. У некоторых людей на глаза набегают слезы. Вы видите, как на концертах симфонической музыки люди смахивают слезы – и иногда при этом у них на лице отображается стыд, потому что в нашей стране не принято так себя вести. Это *прити*. В полном смысле слова это захватывающее психофизическое переживание восторга, блаженства и экстаза, которое может вас совершенно захлестнуть, и такое переживание будет развиваться у вас по мере продвижения по пути.

Можно сказать, что есть некоторое сходство между этим восторгом и ощущениями, возникающими в творчестве. Это подобно подъему вдохновения, которое захлестывает людей во время творчества. Возможно, они делают что-то очень сложное, может быть, это – будь это картина, стихотворение или музыкальное произведение, которые они создают, – заставляет их потрудиться, но, в то же самое время, присутствует некий восторг, экстаз, в котором они творят, благодаря которому они творят.

Прити может быть пяти различных видов. Во-первых, есть «малое волнение», как его называют. Этот тот восторг, который возникает у вас, когда вас что-то трогает, когда у вас волосы становятся дыбом. Далее, существует «мгновенный восторг» - это восторг, наступающий подобно вспышке молнии. Он настолько овладевает вами, что вы способны вынести его только мгновение. Он касается вас, так сказать, превращает в пепел, а затем уходит. Больше этого вы не в силах вынести – он просто приходит и уходит. Затем, есть так называемый «заполняющий восторг». Подобно тому, как прилив заполняет прибрежную пещеру, так и восторг заполняет вас, особенно во время медитации, и вы чувствуете, что он почти вас захлестывает. Далее следует то, что называют «всепроникающим восторгом», в состоянии которого вы ощущаете себя подобно воздушному шару, настолько легко и жизнерадостно, как будто ваши ноги не касаются земли. И, наконец, есть так называемый «перемещающий восторг», который, как утверждается, на самом деле является причиной левитации.

Людей часто привлекает идея левитации. Ей уделяется не слишком много внимания в буддизме, но я встречал нескольких людей, которые ее ощутили. Например, много лет назад мне довелось побывать проездом в месте под названием Кхарагпур в Индии. Кхарагпур находится неподалеку от большой железнодорожной развязки, и я ездил туда из Калькутты, чтобы прочитать лекцию. Лекция была назначена примерно на одиннадцать часов ночи – в тех местах люди предпочитают проводить лекции поздно – поэтому я ждал поезда в час утра, чтобы вернуться в Калькутту. Я ждал его на станционной платформе посреди толпы людей, и мы заговорили между собой, чтобы таким образом провести время до прибытия поезда. Дело было в Индии, и поезд, конечно, опоздал. Через некоторое время кто-то вытолкнул вперед из толпы какого-то человека обычного вида, в обычном индийском одеянии, и мне сказали: «У этого человека проблема». Я подумал, что, возможно, от него ушла жена, сын не сдал экзамены или что-то в этом роде. Но мне ответили: «Нет. Проблема в том, что он левитирует». Я спросил: «Вы имеете в виду, что он левитирует в буквальном смысле слова?» Мне ответили: «Да. Он – Кабирапантхи». Кабирапантхи – это человек, который принадлежит секте Кабира, великого средневекового йогина, практикующего одновременно индуизм и мусульманство. И, по-видимому, это человек каждое утро выполнял определенные упражнения, в результате которых он мог подняться в воздух на несколько дюймов или даже футов над землей.

Естественно, я довольно недоверчиво спросил у этих людей: «А кто-нибудь видел, как это происходит?» Они сказали: «Да, конечно, мы все наблюдали это каждый день. Он не может это контролировать. Он хочет медитировать, но начинает подниматься в воздух. Как только он начинает выполнять свои дыхательные упражнения, он сразу же начинает подниматься. Так что же ему делать? Как это остановить?» Это из тех вопросов, которые вы можете услышать в Индии в любой момент.

Я сказал: «Согласно буддизму, левитация обретается при достижении *прити*, то есть восторга. Поэтому этот человек должен развивать способность ума к беспристрастности или безмятежности, *упекшу*. Если он это сделает, это будет своего рода противовесом *прити*, и левитации больше не будет». С тех пор я никогда не был в Кхарагпуре, поэтому я так и не узнал, принес ли мой совет ему пользу, но будем надеяться, что так и было.

Я встретил еще одного человека, способного левитировать, когда жил в Калимпонге, высокогорном месте в Гималаях. Однажды я пригласил на обед пару американцев и довольно высокопоставленного тибетского ламу. Когда мы обедали, американец сказал с хитроватой улыбкой: «Думаю, вы никогда не слышали о человеке, который бы умел левитировать». И лама скромно ответил: «Слышал. На самом деле я и сам немного умею». При этих словах американцы чуть не попадали со стульев. Они спросили: «Вы *сами* это можете?» Он ответил: «Да. Не думаю, что могу сделать это прямо сейчас, но если я проведу около шести месяцев, медитируя в одиночестве в джунглях или отдаленном монастыре, в конце этого времени я смогу это сделать».

На самом деле он был не таким уж исключительным человеком – хотя мои гости, несомненно, подумали именно так. Я встречал многих тибетцев, которые либо видели, как кто-то левитирует, либо могли делать это сами. Говорится, что это достигается благодаря обретению *прити*, или восторга, в котором переживания человека, особенно в медитации, становятся настолько сильными, что его тело в буквальном смысле поднимается в воздух. Упоминания о подобных вещах можно обнаружить не только в буддийских жизнеописаниях – они также имели место в жизни некоторых христианских мистиков позднего времени. Но в буддизме говорится, что это не слишком важное переживание или явление. Это все еще только третий этап пути – по сути, это мирской опыт. Если такое происходит, не стоит уделять этому большого внимания. Это всего-навсего означает, что человек достиг восторга достаточной силы, чтобы возник этот особый психофизический эффект.

Используя современную терминологию, можно сказать, что этот восторг возникает в результате высвобождения блокированной энергии, энергии, которая замкнута сама в себе, так сказать, скрыта. В процессе духовной жизни, особенно если человек практикует медитацию, эти блоки исчезают. Человек идет вглубь и открывает в себе определенные глубины, устраняются маленькие комплексы, и энергия, замкнутая в них, освобождается и поднимается. Именно благодаря этому восходящему потоку энергии, ощущаемому как нервной системой, так и умом, человек испытывает *прити*.

Покой

Затем под влиянием восторга возникает безмятежность или покой. На санскрите это называется *прашрабдхи*. Это слово означает «покой,

невозмутимость, безмятежность, и это успокоение физической стороны воздействия восторга для того, чтобы мы могли остаться в чисто эмоциональном и ментальном переживании.

Физические ощущения стихают не потому, что ослабевает восторг, а потому, что он усиливается и выходит за пределы любых возможностей физического выражения. Текст из Палийского какона иллюстрирует это притчей о слоне, заходящем в пруд. Слонам нравится почти каждый день, а иногда и несколько раз в день, находить водоем, пруд, озеро или реку и купаться, поливая водой себя и других. Но предположим, что слон решает искупаться в маленьком пруду, пруду, который не намного больше самого слона. Когда это огромное животное заходит в маленький пруд, то, поскольку слон так велик, а пруд в сравнении с ним так мал, вода разлетается во все стороны. Это подобно восторгу. Переживание настолько велико, а наши способности к его получению столь малы, что часть его выплескивается, так сказать, в форме побочных физических эффектов.

Но предположим, что слон вступает в большой водоем, в огромное озеро или даже реку. Тогда, даже если он полностью погрузится в воду, едва ли пойдет рябь, потому что, хотя слон велик, масса воды несравнимо больше. Подобно этому, на этом этапе, хотя ощущение восторга может быть очень мощным, мы обладаем большей способностью воспринять его и перенести. Поэтому физическое возбуждение стихает, оставляя лишь внутреннее, чисто умственное ощущение восторга.

Блаженство

На пятом этапе под влиянием покоя – покоя в значении чисто умственного ощущения восторга – возникает блаженство, *сукха*. Слово «*сукха*» имеет различные значения в буддизме. Оно может относиться к приятным телесным ощущениям, к эмоции, приносящей удовольствие, или счастью, как гедонистическому, так и духовному. Здесь оно означает ощущение сильного счастья, которое возникает в вас, когда преображается осознанность тела. Физическая сторона восторга очищается, и остается чисто умственное или духовное переживание счастья или блаженства.

Если рассмотреть эту последовательность все более позитивных состояний ума, от радости к восторгу, покою или умиротворению, а теперь и к блаженству, кажется чрезвычайно странным, что в

некоторых ранних книгах, написанных о буддизме на Западе, он описывается как мрачная и пессимистическая религия отрицания. Здесь мы наблюдаем совершенно противоположное. Блаженство описывается как состояние сильного счастья, которое являет собой совершенное объединение всех наших эмоциональных энергий. Они не разделены, не расщеплены. Они все объединяются в один мощный, могучий поток, текущий в одном направлении, подобно большой реке. Отрицательных эмоций нет. К тому времени, как вы подниметесь на эту ступень, у вас уже нет страстных желаний, нет страха, нет ненависти, нет беспокойства, нет вины, нет угрызений совести, нет никаких отрицательных эмоций. Какую бы энергию вы ни вкладывали в эти отрицательные эмоции, теперь она положительна и течет в форме блаженства, этого сильного счастья. Так мы поднимаемся все выше и выше по духовной лестнице.

Это указывает на чрезвычайно важный аспект духовной жизни: наш долг перед собой и другими быть настолько позитивными эмоционально, насколько это возможно. Так мы сможем внести вклад не только в поднятие собственного уровня сознания и бытия, но и в поднятие этого уровня у всех, с кем соприкасаемся в общении. К несчастью, человек может быть настолько скован отрицательными эмоциями, настолько пронизан страхом, беспокойством, завистью, стремлением обладания, ненавистью и недоверием, что вся его жизнь проходит как в черной туче. Чтобы это остановить, нужно очень быстро препятствовать развитию отрицательных эмоций и на самом деле развивать и поддерживать положительные эмоции любви, радости, сострадания и так далее.

Но слишком часто даже духовная жизнь, особенно организованная духовная жизнь, скована отрицательными эмоциями. Я не хочу снова надоедать вам подобными темами, потому что уделять внимание отрицательным эмоциям уже плохо, но стоит только оглянуться на историю Европы, на столетия религиозных преследований и охоты за ведьмами, чтобы увидеть, что это так. Урок, который мы должны усвоить из всего этого, возможно, заключается в том, чтобы не оказаться в ловушке групповых эмоций, особенно «религиозных» эмоций групп.

Не случайно, что фраза, которую можно назвать девизом буддизма, звучит как «*саббе сатта сукхи хонту*», что означает «пусть все живые существа будут счастливы». В некотором роде единственное желание буддизма – настолько все просто. Это не просто слова,

которые нужно произносить и повторять. Это пожелание, чтобы все живые существа испытывали положительные эмоции, были свободны от отрицательных, были свободны испытывать счастье, блаженство, были полны любви, сострадания, покоя, радости, преданности и веры.

Самадхи

На шестом этапе под влиянием блаженства возникает *самадхи*. У этого слова есть несколько разных значений, но здесь оно означает сосредоточение. Здесь имеется в виду не насильственная фиксация ума на одном объекте, а сосредоточение, которое возникает вполне естественно, когда в этом состоянии сильного счастья все эмоциональные энергии человека устремляются в одном направлении. Другими словами, когда мы полностью счастливы, когда наши эмоциональные энергии объединены, мы по-настоящему сосредоточены. Сосредоточенный человек – это счастливый человек, а счастливый человек – это сосредоточенный человек. Чем мы счастливее, тем дольше мы сможем оставаться сосредоточенными, и, напротив, если мы обнаруживаем, что нам трудно сосредоточиться на длительное время, причина будет в том, что мы не испытываем счастья от нашего теперешнего состояния. Если бы мы по-настоящему были счастливы, мы бы не нуждались ни в чем другом – мы смогли бы просто оставаться в покое. Но мы не испытываем счастья и удовлетворенности, поэтому мы впадаем в беспокойство и отправляемся на поиски того или иного, ищем то, что нас отвлечет и разнообразит нашу жизнь.

Эта связь между счастьем и сосредоточением иллюстрируется еще одной историей из писаний. В ней говорится, что однажды между Буддой и одним царем возник спор. Царь пришел к Будде, чтобы расспросить его о его учении, и во время беседы неожиданно возник вопрос – вопрос о том, кто из них счастливее. Был ли Будда счастливее царя или царь – счастливее Будды? Конечно, царь был совершенно уверен, что из них двоих счастливее он. Он сказал: «Посмотри, у меня есть все эти дворцы, у меня есть армия, у меня есть эти прекрасные женщины. Несомненно, я счастливее тебя. Чем *владеешь* ты? Ты сидишь под деревом у порога какой-то ветхой хижины. Все, что у тебя есть – желтое одеяние и чаша для подаяний. Несомненно, я счастливее тебя».

Но затем Будда сказал: «Хорошо, тогда позволь мне задать тебе один вопрос. Сможешь ли ты совершенно спокойно просидеть здесь час, наслаждаясь полным и совершенным счастьем?» Царь ответил:

«Наверное, смогу». И тогда Будда сказал: «Что ж, хорошо. Сможешь ли ты сидеть здесь без движения, наслаждаясь полным и совершенным счастьем, шесть часов?» И царь ответил: «Это будет довольно трудно». Тогда Будда сказал: «А сможешь ли ты просидеть здесь без движения весь день и всю ночь и быть при этом абсолютно счастливым». И царь вынужден был признать: «Нет, это будет выше моих сил». Тогда Будда сказал: «А я могу просидеть здесь семь дней и семь ночей без движения, даже не шелохнувшись, и все это время буду испытывать полное, совершенное, неизменное и неубывающее счастье. Поэтому, думаю, я счастливее тебя»[77].

Счастье Будды проистекало из его сосредоточения, а его сосредоточение проистекало из его счастья. Поскольку он был счастлив, он был способен сосредоточиться, поскольку он мог сосредоточиться, он был счастлив. И тот факт, что царь не мог сосредоточиться, показывал, что на самом деле он не настолько счастлив, как он думал, и, безусловно, не так счастлив, как Будда.

Это тесно связано с практикой медитации. Мы знаем, что медитация начинается с сосредоточения, но многие из нас находят его очень трудным. На самом деле бесполезно думать, что сосредоточение можно обрести насильственным или волевым путем, хотя, конечно, многие люди именно так и думают. Довольно часто люди ощущают, что их мышление движется по накатанным рельсам: «Вот он я. Это мое время для медитации. У меня есть техника сосредоточения, которую я буду использовать. Мой ум гудит и полон праздных мыслей. Снаружи вверх и вниз по улице едут машины. Уверен, что в любую минуту кто-нибудь может постучаться в дверь. Но я собираюсь сосредоточиться. Я не особенно этого хочу, но я решил это сделать, поэтому сделаю». Большинство людей подходят к медитации примерно так. Мы пытаемся насильственно зафиксировать ум на определенной точке, но возникают всяческие помехи – и мы отвлекаемся, потому что внутри нас нет целостности, и наши эмоциональные энергии не интегрированы. Но медитация – это не просто вопрос применения техник, даже если это правильные техники. В гораздо большей степени это вопрос постепенного роста.

Нужно сказать, что в буддийских писаниях мы, по-видимому, не всегда находим этому подтверждения. Они полны упоминаний, в которых монах отправляется увидеть Будду, Будда говорит ему несколько слов, и монах – или иногда мирянин – становится Просветленным. Или же в них говорится о монахе, живущем в лесу,

который видит падающий с дерева лист, и благодаря этому у него возникает яркое осознание непостоянства, которое почти мгновенно приводит его к Просветлению. Почему же подобное не случается с нами?

По крайней мере, частично это происходит из-за того, что не подготовлена почва. Она полна камней, сорняков и мусора. Даже если мы и разбросали случайно несколько семян, у них нет никаких шансов еще до того, как в дело вмешаются дождь и свет. Поэтому нужно подготовить почву. Нужно развивать веру, удовлетворенность, радость, восторг и так далее (как в практике медитации, так и вне ее), прежде чем любая техника сосредоточения на самом деле принесет плоды. Если сосредоточение не растет таким образом, естественно и спонтанно, если мы пытаемся сделать его предметом насильственной фиксации ума на объекте, те части нашей психики, которые не были духовно обновлены или сублимированы, скорее всего, вступят в противостояние с тем, что мы делаем.

Мы можем целенаправленно и сознательно использовать силу воли, чтобы удерживать ум на определенном объекте – дыхании, образе Будды или мантре. У нас даже может получиться удерживать ум на этом объекте какое-то время. Но мы добьемся этого с помощью энергии сознательного ума. Бессознательный ум не сотрудничает с нами, или рано или поздно он отреагирует, и возможно даже, что это приведет к упадку.

Это не означает, что упражнения по сосредоточению не приносят пользы, она есть. Но они гораздо эффективнее, когда почва очищена. Если мы на самом деле не прекратили думать о том, что жизнь не приносит удовлетворения, если не возникла вера, если нет радости и точно нет восторга, покоя, блаженства и тому подобного, невозможно на самом деле сосредоточиться. Важно помнить, что сосредоточение в смысле самадхи возникает только на шестом этапе, когда пройдена уже половина пути. Только тогда мы можем на самом деле приступить к сосредоточению, потому что наши эмоциональные энергии уже объединены, и теперь мы, возможно, впервые в жизни, счастливы. Поэтому на самом деле вся жизнь должна быть подготовкой к медитации.

Также важно хорошо готовиться к каждой отдельной сессии медитации – здесь применим тот же самый постепенный подход, хотя временной отрезок и другой. Вы не можете просто сесть и

переключить свой ум на объект сосредоточения, вам нужно подготовить для этого почву. Прежде всего, вам нужно отвлечь свои энергии от других вещей и направить их в единое русло; затем, когда подготовка к медитации закончена, упражнение по сосредоточению – осознанное дыхание или любое другое – будет лишь завершающим штрихом, и вы будете уже далеко.

Но, как бы возвышенна не была наша практика медитации, как бы сосредоточены мы не были, в данной точке мы все еще находимся на мирском уровне. Мы на спирали, но все еще подвержены гравитационному притяжению круга. Однако при переходе на следующий этап этой последовательности мы вступаем на вторую часть спирали, которая полностью запредельна и с которой мы не можем скатиться вниз.

Хотя на этом этапе и происходят радикальные изменения, он все же возникает под влиянием предыдущего этапа пути. Есть высказывание Будды, которое применимо здесь: «Сосредоточенный ум видит вещи такими, какими они на самом деле являются». Когда ум полон мыслей, когда в нем нет покоя, гармонии или равновесия и его увлекает то одно, то другое, он не может видеть вещи такими, какие они есть. Но сосредоточенный ум – не тот ум, который стремится удержаться на объекте сосредоточения, но ум, который естественным образом сосредоточен, с помощью упражнений по сосредоточению или без них, способен видеть истинную природу вещей.

Знание и видение вещей как они есть

Когда воды озера спокойны, они могут отражать без искажений лик луны. Но когда дует ветер, и на поверхности возникает мельчайшая рябь или даже огромные волны, отражение луны дробится и искажается. Именно так мы видим вещи – в осколках и кусочках, раздробленными, искривленными. Только сосредоточенный ум видит вещи, как они есть, видит полную луну, как она есть, полной, совершенной, круглой. И именно к этому этапу мы переходим далее: под влиянием самадхи, сосредоточения возникает *ятхабхута-джнянадаршана* – «знание и видение вещей как они есть». Этот этап имеет первостепенное значение, потому что он отмечает переход от медитации к мудрости, от психологического к духовному. Как только мы достигаем этого этапа, этапа Вхождения в поток, уже невозможно упасть назад. Согласно традиционным учениям, теперь достижение Просветления обеспечено.

Один из способов выразить это – сказать, что эти «знание и видение» являются постижением трех характеристик обусловленного существования. Прежде всего, мы видим, что все обусловленные вещи непостоянны, что они постоянно изменяются, что они не остаются одними и теми же даже от мгновения к мгновению. Далее, мы видим, что все обусловленные вещи в конечном счете не приносят удовлетворения. Они могут доставить нам удовольствие на какое-то время, но они не могут обеспечить нам полного и абсолютного счастья, и ожидать его от них – заблуждение. И наконец, в-третьих, мы видим, что все обусловленные вещи не имеют устойчивой природы и в конечном итоге нереальны. Не то чтобы мы не ощущали их, не то чтобы они не существовали с точки зрения опыта, но мы видим их только искусственно, мы не проникаем в то, каковы они на самом деле.

Соответственно, этот этап представляет собой непосредственное восприятие: вы действительно видите *сквозь* обусловленное. И не только это: вы видите Необусловленное сквозь обусловленное. Проникая сквозь непостоянство обусловленного, вы видите постоянство Необусловленного, проникая сквозь неудовлетворительность обусловленного, вы видите приносящую полное удовлетворение природу Необусловленного, а проникая сквозь непрочность, нереальность, вы видите то, что вечно и бесконечно реально, то, что буддисты Махаяны называют *дхармакаей*, «телом духовной истины»[78].

Когда вы начинаете видеть вещи таким образом, все ваше мировоззрение радикально изменяется. Вы уже не тот же, что прежде. В пьесе Шекспира, как только Гамлет увидел призрака, шествующего вдоль стен башни, он переменился, потому что увидел нечто из другого мира, другого измерения. Подобно этому, но в более положительном ключе, как только вы мельком увидели нечто запредельное, заглянули за сцену преходящего, как только вы ощутили проблеск высшего измерения, называйте это как хотите – высшей реальностью, Абсолютом, даже, если так нужно, Богом, – как только вы уловили проблеск этого – не просто идею, не просто концепцию, не умозаключение, а реальный проблеск, реальный контакт, реальную связь – вы уже никогда не станете прежним. Ваша жизнь изменилась необратимо. Используя выражение Йогачары, ваше сознание развернулось или начало разворачиваться в самой глубине[79].

Отстраненность

Затем, под влиянием знания и видения вещей как они есть, возникает *нирведа*. Иногда это переводят как «антипатия» или «отвращение», но эти слова слишком сильны, слишком психологичны; на этом уровне вы уже далеко вышли за пределы любой психологии в обычном понимании, потому что вы вышли за пределы психе, ума, в любом из общепринятых смыслов. Это чисто духовная отстраненность – спокойная, сознательная и естественная. Этот этап представляет собой ясную, даже безмятежную, отстраненность от вовлечения в обусловленное. Это подобно виду миража в пустыне. Сначала, увидев пальмовые деревья и оазис, вы можете поспешить в этом направлении. Но когда вы видите, что это мираж, вы останавливаетесь. Нет смысла идти к тому, чего на самом деле нет. Подобным образом, когда вы глубоко ощущаете и действительно осознаете на основе своего опыта самадхи, что обусловленные вещи, все вещи, с которыми вы обычно взаимодействуете, не приносят удовлетворения, рано или поздно исчезнут, что в них нет подлинной истины или реальности, вы становитесь все меньше и меньше к ним привязаны. Вы отстраняетесь от них, вы теряете интерес.

Этот этап отстраненности – своего рода безразличие к жизни. Вы все еще играете в игры, в которые играют другие люди – или, по крайней мере, в некоторые из них, – но вы знаете, что это игры. Ребенок воспринимает игру очень серьезно, потому что для него она реальна, но взрослый может присоединиться к игре ребенка, зная в то же время, что это игра. Если ребенок выигрывает, взрослый не расстраивается, потому что это только игра. Подобно этому, как только вы заглянули глубже игр, в которые играют люди, вы можете продолжить в них играть, но вы знаете, что это только игры, и можете отстраниться от них, по крайней мере, внутренне. Вы можете делать на объективном уровне то, что необходимо, но субъективно вы не вовлечены в это. Именно это имеется в виду под отстраненностью. Вы все еще являетесь частью обусловленного, но ваше сердце отстранено от него.

В Индии рыбаки иногда ловили рыбу голыми руками. Они просто устраивались на берегу, на краю рисового поля и всматривались в грязную воду между рисовыми побегами, ища знаки движения. Затем они внезапно поднимались и хватали рыбу. Но иногда, когда они вынимали добычу из воды, оказывалось, что это совсем не рыба, а ядовитая змея – и, конечно, сразу бросали ее. Буддийские тексты говорят, что с обусловленными вещами все обстоит точно так же. Мы

хватаемся за них, как рыбак хватается за то, что, как он надеется, окажется рыбой. Но потом, как рыбак, который видит знаки, указывающие, что то, что он считал рыбой, на самом деле – ядовитая змея, так и мы, когда мы видим на всех этих мирских вещах, за которые мы хватались, три знака того, что они не приносят удовлетворения, преходящи и непрочны по своей природе, мы просто отпускаем хватку.

Бесстрастность

Под влиянием отстраненности возникает *вайрагья*, что, по крайней мере, приблизительно, можно перевести как «бесстрастность». Этот этап отличается от предыдущего тем, что в то время, как отстранение – это движение к избавлению от привязанности к обусловленному существованию, бесстрастность – это состояние действительного отсутствия привязанностей. В этом состоянии вас не может поколебать, потревожить или затронуть какое бы то ни было мирское происшествие. Это не жесткость и не бесчувственность, а состояние безмятежной невозмутимости, подобной той, которую ощутил Будда как раз перед своим Просветлением.

Согласно легенде, когда Будда сидел под деревом бодхи, к нему приблизился Мара, воплощение зла – или, если сказать точнее, воплощение *сансары* – со своими войсками. На изображениях этого эпизода в буддийском искусстве вы видите Мару во главе своей армии, со слонами, лошадями, солдатами и ужасными демонами, и они бросают огромные камни, плюются огнем и пускают стрелы в Будду, и сотни и тысячи их кишат и обвиваются вокруг него. Но Будда не замечает их. Он даже не видит их, даже не смотрит в их сторону, даже не слушает. Он в состоянии совершенной невозмутимости, совершенной бесстрастности[80]. Именно это символизирует его состояние. Вы так сильно сосредоточены на истине, ваш ум настолько погружен в Необусловленное, что ничто не может вас затронуть.

В этих изображениях поражения Мары в буддийском искусстве есть одна красивая черта. Как только все стрелы, все камни и искры, выпускаемые этими демонскими ордами, приближаются к Будде, свистя в вохдухе, касаясь края его ореола, они просто превращаются в цветы и падают на землю. Таково состояние бесстрастности. Все силы Мары могут подняться против вас, все эти орудия могут грохотать в вохдухе, но как только они касаются края вашего ореола, они просто превращаются в цветы.

Свобода
Под влиянием бесстрастности возникает свобода – духовная свобода, *вимукти*. В наши дни довольно много говорят о свободе, и большинство людей, как кажется, думают, что свобода – это просто поступать, как тебе нравится. Но буддийская концепция свободы означает совершенно другое. В ранних буддийских учениях свобода состоит из двух частей. Во-первых, есть *чето-вимукти* – свобода ума, которая обозначает полную свободу от любой субъективной эмоциональной и психологической предвзятости, от предрассудков, от любой психологической обусловленности. И, во-вторых, есть *праджня-вимукти* – «свобода мудрости», под которой понимается свобода от всех неверных воззрений, всего неведения, всей ложной философии, всех мнений[81].

Эта полная свобода сердца и ума на высочайшем из возможных уровней – цель и объект буддийской жизни и практики. Однажды Будда сказал: «Как у океана один вкус, вкус соли, так и у моего учения один вкус, вкус свободы»[82]. Это окончательная цель, если хотите, завершение буддизма – этот вкус полной духовной свободы, свободы от всего обусловленного, даже от самого различия между обусловленным и Необусловленным, как часто говорится в Махаяне.

Знание о разрушении ашрав
Но эта свобода – это не завершение духовного пути, не совсем так. Далее под влиянием свободы возникает этап, который называют «знанием о разрушении *ашрав*». Недостаточно даже быть свободным. Следующий этап – *знать*, что ты свободен. И человек знает, что он свободен, если произошло разрушение *ашрав*. Это еще одно непереводимое слово, очень выразительное слово, которое обозначает своего рода умственный яд, наполняющий ум. Есть три *ашравы* – *камашрава*, что означает яд желания или страсти к переживаниям, получаемым посредством пяти органов чувств, *бхавашрава*, цепляние за любую форму обусловленного существования, даже существования богом, и *авидьяшрава* – яд духовного неведения[83]. Когда эти яды устранены, и когда человек знает, что они устранены, тогда разрушена, по крайней мере, жажда или страстное желание, *тришна*, эмоциональная составляющая духовного неведения. Вы разорвали цепь в ее самом слабом и самом сильном звене. Теперь под влиянием ощущений не возникает вообще никаких желаний. На этом этапе вы достигли окончания спирального пути, вы достигли состояния Будды.

Естественный процесс роста

Спиральный путь показывает, что духовная жизнь – это естественный процесс роста, и каждая последующая стадия развивается из, так сказать, переполнения предыдущей стадии. Как только одна стадии достигает своей полноты, она неизбежно переходит в следующую. Это можно обнаружить в медитации. Иногда люди интересуются, как, когда вы достигаете определенной ступени в медитации, вы можете перейти к следующей стадии. Но на самом деле в таких вопросах нет необходимости. Если вы достигнете определенной стадии и будете продолжать ее развивать, так что она становится все более и более полной, более и более завершенной, тогда из этой самой полноты она перейдет, благодаря собственному импульсу, на следующую стадию. Подобным образом, по мере того, как каждая стадия пути достигает точки полноты, она дает начало следующей стадии. На самом деле нам не нужно волноваться о следующей стадии, нам нужно просто развивать ту стадию, на которой мы находимся. Довольно полезно иметь теоретическое представление о том, что ждет тебя впереди, но не нужно слишком беспокоиться об этом. Как только одна стадия полностью развита, она автоматически перейдет в следующую.

Принцип обусловленности – это не просто идея. Осознание того, как работает жизнь, может иметь преображающее влияние на каждый аспект нашей жизни. Когда мы испытываем любое переживание – когда кто-то нам что-то говорит или мы что-то читаем, или ощущаем нечто посредством чувств – мы можем всегда задать себе вопрос, циклична ли наша реакция или прогрессивна. Если имеет место циклическая реакция – от удовольствия к страстному желанию – тогда мы снова и снова вращаемся в Колесе жизни. Но если есть прогрессивный отклик, как бы слаб и невнятен он не был, – скажем, от ощущения того, что жизнь не приносит удовлетворения, к ощущению чего-то высшего – тогда в этот самый момент мы делаем, хотя и нерешительно, первый шаг на пути к Просветлению.

ГЛАВА 8. ПУТЕШЕСТВИЕ К ПРОСВЕТЛЕНИЮ

Запредельный восьмеричный путь

Тот факт, что в рамках спирального пути постоянное преображение начинается со «знания и видения вещей как они есть», предполагает, что обычно мы *не* видим вещи такими, какие они есть. Мы видим их только такими, какими они перед нами предстают, мы видим их неправильно, мы даже видим их перевернутыми с ног на голову. Будда выделял четыре «перевернутых воззрения» (*випарьясы*), которые описывают то, как мы обычно видим вещи[84]. Одно из этих воззрений – видеть болезненное как приятное, второе – видеть непостоянное как постоянное, третье – видеть подлинное самобытие там, где нет самобытия, и четвертое – видеть уродливое как прекрасное. И эти четыре перевернутые вверх дном, вывернутые наизнанку воззрения стоят между нами и реальностью.

Давайте, например, посмотрим внимательнее на непостоянство. В случае с вполне очевидными, осязаемыми вещами, такими, как машина или дом, мы можем привязаться к ним и начать вести себя так, как будто эта вещь – дом или машина – будет существовать всегда. Мы начинаем относиться к ним так, как будто они постоянны. И, конечно, это применимо также к нашим отношениям с людьми. Не то чтобы мы на самом деле *думали*, что наши машина или дом неизменны. Если бы нас об этом спросили, мы бы ответили: «Конечно, они непостоянны. Я очень хорошо это знаю». Но эмоционально мы относимся к ним так, как будто бы они постоянны. И именно эмоциональное отношение в первую очередь составляет наши вывернутые наизнанку воззрения. Когда мы лишаемся чего-то, к чему были привязаны и по отношению к чему привыкли вести себя так, как будто это всегда будет рядом, мы испытываем страдания, в большей или меньшей степени, и это подсказывает нам, что мы видели, по крайней мере, конкретную вещь или этого человека в неверном свете.

Подобным образом, мы видим то, что на самом деле невещественно, лишено самости или самобытия – и сюда во многом можно отнести наше видение самих себя – как обладающее самобытием, как нечто существенное, устойчивое среди изменчивых процессов жизни, как нечто стоящее за ними. И мы представляем, что то, что на самом деле не может принести нам удовлетворения, даст нам его – или, по крайней мере, воображаем, что оно принесет нам удовлетворение в будущем. Эти три «вывернутые наизнанку» воззрения, безусловно,

связаны с тремя *лакшанами*, тремя характеристиками обусловленного существования.

Четвертая *випарьяса* – видеть то, что на самом деле уродливо, как прекрасное – требует несколько больше объяснений. В учении не говорится, что нам нужно относиться, например, к цветку, как к уродливому в своей сути. Скорее, в сравнении с красотами высшего уровня реальности красота, которую мы ощущаем внутри обусловленного существования, блекнет и становится несущественной.

Поэтому нам нужно развернуть наши воззрения на вещи в противоположную сторону, или, как говорится об этом в буддизме, взращивать «правильные воззрения» или даже «Совершенное видение». Если вы обладаете Совершенным видением, вы видите болезненное как болезненное, непостоянное как непостоянное и так далее. Вы также видите истинность Четырех благородных истин и взаимозависимого совозникновения. Другими словами, вы видите реальность, по крайней мере, до некоторой степени.

Совершенное видение – это первый шаг на Благородном восьмеричном пути Будды, который, так уж случилось, стал первым из существующих описаний пути к Просветлению. Мы увидели, как, решив учить Дхарме, он разыскал своих прежних спутников с намерением поделиться с ними своим великим открытием. Он изложил их им в терминах Четырех благородных истин – того, что жизнь не приносит удовлетворения, того, что причина этого кроется в нашем страстном желании, того, что возможно достичь состояния совершенного покоя и свободы от болезненных уз страстного желания того, чтобы вещи были не такими, какие они есть, и того, что этого состояния возможно достичь, следуя по пути – и в конце концов это привело к тому, что они постигли истину. В связи с этим Будда описал то, что стало известно как его «Благородный восьмеричный путь»[85]. Здесь я хочу вкратце ознакомить вас с данной формулировкой пути – возможно, самой известной в буддийском мире – а также с двумя менее известными описаниями – семью факторами Просветления и семью *висуддхами* или очищениями.

Первое, что нужно сказать о Восьмеричном пути – это то, что на самом деле их два: мирской Восьмеричный путь и запредельный Восьмеричный путь[86]. Вам может показаться, что Совершенное видение реальности – странная отправная точка для духовного пути,

это скорее напоминает о дзенской фразе: «Если вы хотите взобраться на гору, начните с вершины». Но, строго говоря, когда мы говорим о Восьмеричном пути арьев («арьев» здесь означает «благородных» или «святых»), это запредельный путь, и он начинается с Совершенного видения. Мирской Восьмеричный путь – это Восьмеричный путь, но не Восьмеричный путь *арьев*. Большинство упоминаний в буддизме связаны лишь с мирским Восьмеричным путем, но они относятся к нему, как будто это на самом деле запредельный Восьмеричный путь, и это может стать причиной заблуждений. Здесь я хочу особо сосредоточиться на запредельном Восьмеричном пути.

Он состоит из двух больших разделов. Первый раздел включает только первый шаг – то есть Совершенное видение, в то время как второй раздел включает в себя все остальные шаги – Совершенные эмоции, Совершенную речь, Совершенное деяние, Совершенный образ жизни, Совершенное усилие, Совершенную внимательность и Совершенное самадхи. Эти два раздела также известны как два пути: Путь Видения или Путь Реальности и Путь Преображения. Путь Видения представляет собой наше первоначальное видение вещей такими, какие они есть – проблеск, которого достаточно, чтобы начать в нас процесс подлинной, радикальной трансформации, а Путь Преображения представляет собой постепенное преображение каждого аспекта нашего существования, каждого аспекта нашей жизни, в свете этого проблеска. В то же самое время, чем больше мы преображаемся, чем более преображается наша жизнь, тем ярче становится этот проблеск.

Давайте вкратце рассмотрим, как это работает детально. Как только сделан первый шаг, Совершенное видение, с Совершенных эмоций начинается – и здесь мой перевод основан на собственном толковании – Путь Преображения. Этот шаг представляет собой преображение в свете Совершенного видения всей нашей эмоциональной и волевой природы. Жадность преображается в щедрость, мы не хватаем и не цепляемся – мы отдаем. Отвращение преображается в любящую доброту, жестокость в сострадание и так далее.

Третий шаг на пути – это Совершенная речь. Слишком часто наша речь бывает неправдивой – и не только это, она часто груба, легкомысленна и сеет разногласия. Совершенная речь противоположна этому. Безусловно, она правдива, но также она приятна, полна любви, смысла и действительно приносит пользу. В Дхаммападе Будда говорит: «Лучше, чем тысяча бессмысленных слов,

собранных вместе, одно слово, полное смысла, при звуках которого обретаешь покой»[87]. Совершенная речь также способствует гармонии в том смысле, что она объединяет людей, создавая между ними дружеские отношения, а не разделяя их.

Четвертый этап запредельного Восьмеричного пути – Совершенное деяние. Оно заключается в поведении, которое нравственно в любом отношении. Оно заключается в воздержании от жестокости, незаконного завладения чужим имуществом и распутства, а в более позитивном ключе заключается в действиях, являющихся выражением любви, щедрости и довольства. На мирском Восьмеричном пути это вопрос сознательной дисциплины. Но Совершенное деяние как фактор запредельного Восьмеричного пути естественно и спонтанно, это деяние, преображенное в свете Совершенного видения.

Все эти этапы – Совершенные эмоции, Совершенная речь и Совершенное деяние – подразумевают отношение к другим людям, по крайней мере, до некоторой степени. Невозможно быть щедрым, если нет никого, кому можно было бы что-то отдать, невозможно говорить правду, если нет кого-то, кому ты это говоришь. Таким образом, буддийская этика принимает в расчет не только себя, но и других. На самом деле, мы в действительности не можем отделить себя от других в любом случае – и это особенно справедливо на следующем этапе пути, Совершенном образе жизни. Совершенный образ жизни заключается в том, чтобы зарабатывать деньги – для того, чтобы обеспечивать себя и свою семью, если у вас есть семья – таким образом, чтобы это не причиняло вреда ни одному живому существу. В современных терминах можно сказать, что Совершенный образ жизни – это образ жизни, который является здравым с точки зрения нравственности и экологии. В буддийской традиции приводится довольно большое количество примеров неправильного образа жизни: продажа алкоголя, производство оружия, создание ядов и так далее[88]. В наши дни этот список, безусловно, был бы намного длиннее, но принцип остается тем же.

Современная жизнь с точки зрения экономики стала чрезвычайно сложной. Наш образ жизни очень и очень часто зависит от образа жизни многих других людей, и иногда *нам* очень трудно быть нравственными, если *они* безнравственны. Поэтому недостаточно, чтобы *лично мы* придерживались нравственности: кроме этого, мы должны изменить общество, в котором мы живем, чтобы оно стало

нравственным. Очень трудно полностью придерживаться нравственности в безнравственном обществе. По сути это означает, что буддистам нужно не только изменять себя. Нам нужно также до некоторой степени преобразить мир или, по крайней мере, общество, в котором нам довелось жить, в сотрудничестве с другими людьми, придерживающимися подобных взглядов.

Затем, в-шестых, есть Совершенное усилие. Это, по сути, усилие по устранению неискусных состояний ума и препятствованию им, а также развитию и зарождению искусных. Это чрезвычайно важный аспект духовной жизни. Хотя о нем говорят как о шестом этапе пути, на самом деле Совершенное усилие имеет место на каждой ступени. Действительно, о духовной жизни можно даже говорить почти исключительно как о жизни с Совершенным усилием, потому что в ней ничто и никогда не может быть пассивным.

Седьмой, предпоследний шаг – это Совершенная внимательность или памятование. Он заключается в знании того, что мы делаем, будь это на уровне ума, речи или физического тела, и знании того, почему мы так поступаем. Другими словами, этот шаг заключается в нашей *осознанности* – осознанном отношении к себе, другим людям, своему окружению и даже осознанности по отношению к реальности[89].

И, наконец, восьмой и последний этап – это Совершенное самадхи. Я использую слово на сансрите (пали), потому что в контексте запредельного Восьмеричного пути слово «самадхи» на самом деле почти невозможно перевести. Обычно оно означает однонаправленность ума или сосредоточение, но здесь под ним понимается полное погружение субъективного существования человека в реальность.

Таков Путь Преображения. Сначала мы достигаем Пути Видения – мы обретаем проблеск реальности, хотя бы немного открываем око Дхармы[90] и даже входим в поток – и *тогда* мы вступаем на Путь Преображения, преображая всю нашу жизнь и общество, в котором мы живем. Конечно, даже если мы не получили развития на Пути Видения в запредельном смысле, у нас есть, по крайней мере, проблеск проблеска реальности – иначе бы мы вообще не сделали и шага по пути. По крайней мере, мы можем развивать интеллектуальную составляющую Совершенного видения, известную как правильное воззрение. И мы все же можем работать, изменяя себя в свете того, что мы увидели. Мы все же можем следовать мирскому

Восьмеричному пути. Однако нашей целью должно быть вступление на запредельный Восьмеричный путь и вхождение в поток, который в конце концов принесет нас к океану нирваны.

Семь факторов просветления

Семь факторов Просветления, или *бодхьянг*, таковы: осознанность, различение состояний ума, энергия, радость, умиротворение, самадхи и беспристрастность[91]. Если человек бегло просмотрит этот список, стоит простить ему умозаключение, что теперь мы имеем дело с совершенно другим путем в отличие от Восьмеричного пути, который мы только что проследили – по крайней мере, в воображении. Здесь отсутствуют явные упоминания таких вопросов, как речь и образ жизни, вместо этого нас просят поразмышлять над «различением состояний ума» и «умиротворением». На самом деле, эта формулировка пути к Просветлению в большей мере соответствует спиральному пути, с которым у нее, действительно, есть несколько общих этапов.

«*Бодхи*» означает «Просветление» (слово Будда происходит от того же корня), а «*анга*» означает «ветвь» или «побег», поэтому семь *бодхьянг* – это семь ветвей или побегов духовной жизни, и все они должны быть развиты для достижения Просветления. Их названия напоминают нам, что мы не должны рассматривать образ пути слишком буквально, как описание нашей духовной жизни. Иногда полезно охватить внутренним взором лежащий перед нами или извивающийся высоко в горы и теряющийся из виду путь. Но столь же справедливо – а иногда и более полезно – видеть духовный путь подобным раскрытию лепестков цветка или росту непоколебимого дерева. Напоминанием об этом для нас служит то, что эти «факторы» Просветления – это семь «ветвей» или «побегов», а на самом деле восемь аспектов Восьмеричного пути обозначаются тем же словом, *анга*.

Первая из этих ветвей – *смрити*, что обычно переводится как «памятование» или «осознавание». Можно сказать, что духовная жизнь начинается с осознанности – мы просто знаем, что происходит, какие события имеют место. Не то чтобы это было просто сделать. Обычно выделяются четыре вида осознанности. На первом этапе мы осознаем то, что мы делаем – то есть, осознаем движения тела и также то, что мы говорим. Мы редко полностью осознаем, что делаем, зачастую мы на самом деле не знаем и что мы говорим, потому что

наш ум блуждает где-то еще – но этот аспект осознанности имеет первостепенное значение.

Затем, нам также нужно знать, что мы ощущаем: счастливы ли мы или печальны, полны ли мы жадности или довольства, испытываем ли мы гнев или любовь. И еще нам нужно научиться осознавать, о чем мы думаем. Поначалу то, что нам нужно прикладывать для этого усилия, возможно, не покажется нам очевидным: конечно, мы знаем, о чем думаем, по крайней мере, большую часть времени. Но очень часто мы этого не осознаем. Возможно, даже в этот самый момент вы на самом деле не знаете, о чем думаете. Может быть, вы думаете, что полностью погружены в то, что читаете – но так ли это? Или же вы думаете о том, что вам нужно сделать потом, что вы делали вчера, или что у вас будет на ужин? Пока мы не будем знать, о чем мы думаем мгновение за мгновением, наш ум будет разбросан и полон замешательства. Четвертый тип осознанности – практиковать осознанность по отношению к Дхарме. Как только мы постигаем – по крайней мере, интеллектуально – истину о том, каковы вещи на самом деле, мы должны постараться никогда не забывать ее. Чтобы мы ни делали, мы должны сохранять в уме памятование о Дхарме.

Но мы можем начать с основ. Возможно, окажется, что мы не можем помнить о Дхарме большую часть времени. Возможно, нам трудно постоянно осознавать, что мы думаем и чувствуем. Но мы можем начать хотя бы с того, чтобы попытаться осознавать то, что мы говорим и делаем. Есть история, которая иллюстрирует первостепенную важность этого уровня осознанности. Она о молодом буддисте из Японии, который хотел научиться медитации. Решив, что ему нужен учитель по медитации, он искал его несколько месяцев и прошел многие сотни миль, пока не подошел к храму, где – как он слышал – жил великий учитель медитации. Получив дозволение побеседовать с ним, молодой человек вошел в комнату учителя. Но сначала он сложил зонтик, который у него был с собой, и поставил его около двери.

Учитель спросил у него, что ему нужно, и он ответил: «Я хочу научиться медитировать». Учитель сказал: «Хорошо, но сначала я хочу задать тебе один или два вопроса». Молодой человек очень обрадовался, услышав это, думая, что его будут расспрашивать о теории медитации. Но учитель спросил: «Когда ты только что вошел, шел дождь?» Молодой человек ответил: «Да, и довольно сильный». Тогда гуру спросил: «А у тебя был с собой зонт?» Молодой человек

подумал, что это довольно странный вопрос. Почему учитель не спрашивает у него ничего о медитации? Но, в любом случае, он подумал, что лучше ответить. «Да», – сказал он, – у меня был зонт». Тогда учитель спросил: «Когда ты вошел ко мне в комнату, по какую сторону от двери ты его поставил?» Как ни пытался молодой человек, он не смог этого вспомнить. Ему было нечего ответить. Тогда учитель сказал: «Ты еще не готов практиковать медитацию. Сначала тебе нужно научиться внимательности». И молодому человеку пришлось уйти восвояси.

Конечно, на самом деле нам не нужно откладывать медитацию до тех пор, пока мы не научимся быть внимательными. В действительности, медитация – особенно осознанное дыхание – поможет нам развивать внимательность. Но нам не стоит – мы не *должны* – ограничивать нашу практику периодами сидячей медитации. Мы можем практиковать внимательность в любой ситуации. Чтобы мы не делали, мы должны делать это тщательно, с правильными мыслями. Мы можем учиться, готовить, подметать пол, чинить машину, сидеть за рулем или говорить с друзьями, – чтобы мы не делали, мы можем пытаться делать это с ясным умом, со *смрити*, с памятованием и осознанностью.

Вторая *бодхьянга* – это *дхарма-вичая*. Обычно слово Дхарма или Дхамма означает учение Будды, но, как мы видели, иногда оно может означать «состояния ума», и именно это имеется в виду здесь. Научившись осознавать состояния своего ума, с *дхарма-вичаей* вы продвигаетесь еще на шаг вперед. «*Вичая*» означает «выделение» или «различение», поэтому этот этап или ветвь пути заключается не просто в осознавании собственных состояний ума, но в различении их, в особенности в различении «искусных» (*кушала*) и «неискусных» (*акушала*) состояний ума.

Буддийские ученые и практики медитации определенных традиций уделяли особое внимание определению различных состояний ума: в наиболее систематизированной форме это известно как Абхидхарма[92]. Но первостепенное значение имеет различие между искусными – то есть нравственными – состояниями и неискусными состояниями. Недостаточно просто позволять существовать различным состояниям ума. Нам нужно постоянно наблюдать за умом, нам нужно отличать искусные состояния ума, которые нам нужно развивать, от неискусных состояний, от которых мы хотим избавиться.

Мы можем думать об этом как о процессе отсеивания или сортировки. В Индии одно из домашних дел, которые отнимают больше всего времени – и, конечно, этим почти всегда занимаются дома женщины – это приготовление пищи. И очень часто под пищей подразумевается приготовление риса. Поэтому – и это можно увидеть повсеместно в Индии – поварихи рассыпают рис на плетеных подносах и затем очень тщательно его перебирают, откладывая зерна риса на одну сторону, а камни и кусочки грязи на другую, пока, наконец, с одной стороны не останется большая куча хорошего чистого риса, а с другой – маленькая горстка пыли и камней.

Конечно, на Западе рис обычно поступает к нам очищенным и в упаковке, но идея сортировки подобного рода сохраняется в нашем языке в таких выражениях, как «отделение зерен от плевел». И мы можем представлять себе сортировку наших состояний ума подобным образом. Мы можем в буквальном смысле сказать себе: «Это искусно, это неискусно. Это я должен развивать и взращивать, а от того я должен избавиться». Как рис отделяют от камней, так и мы можем очищать свой ум, избавляя его от неискусных состояний.

Третий фактор Просветления – это *вирья*, что означает «энергия». Иногда буддистов представляют как довольно пассивных и бездеятельных людей, но на самом деле правильный буддист – это воплощение энергии: физической энергии, эмоциональной энергии и духовной энергии. Конечно, этой энергии нужно найти хорошее применение. Великий буддийский поэт Шантидева определяет *вирью* как «энергию следования благому»[93]. Если у вас много энергии, но вы используете ее в недостойных целях, вы не практикуете *вирью*.

Шантидева уподобляет человека, обладающего *вирьей*, слону – не укрощенному, а дикому слону. Дикий слон – это игривое животное, и одна из вещей, которую ему нравится делать в жаркую погоду – нырять в пруд, особенно в пруд с лотосами. Нырнув в один пруд и проведя там несколько минут, он выходит и ныряет в другой пруд. Так он ныряет из одного пруда в другой и таким образом доставляет себе удовольствие. Шантидева говорит, что Бодхисаттва подобен этому. Как только одна задача решена, он бросается к следующей.

Четвертый фактор просветления – это *прити*, с чем мы, конечно, уже встречались как с этапом спирального пути. *Прити* – это радость или воодушевление, и оно естественным образом вытекает из развития энергии. Эта энергия распространяется во всех направлениях,

поэтому вы полны жизни, брызжете ею. Вы действительно чудесно себя ощущаете. В качестве иллюстрации этому мы можем обратиться к Буддагхоше, великому составителю комментариев к палийским текстам. *Прити*, как говорит Буддагхоша, подобно огромной шелковой суме, наполненной воздухом[94]. Думаю, что современный эквивалент этому – воздушный шар. Когда вы полны *прити*, вы чувствуете огромную легкость, как будто вы парите в воздухе. Вы ощущаете огромное счастье. Такое переживание возникает особенно часто во время медитации.

Пятый фактор – это *прашрабдхи*, «умиротворение»; и снова это также этап спирального пути. Возбуждение, так сказать, *прити* утихло, и вы остались в спокойном, устойчивом ощущении чистого счастья. Если воспользоваться знакомым образом, это подобно пчеле, собирающей нектар с цветов. Сначала она определяет местоположение цветка, затем приближается к нему с громким жужжанием и забирается в бутон. Пока пчела не нашла нектара, жужжание продолжается, но, как только она его находит, звук стихает. Вот что напоминает *прашрабдхи*.

Шестой фактор – самадхи. Конечно, как мы уже видели, это слово означает нечто большее, чем просто «однонаправленность ума», но включает и ее. Мы обнаруживаем пример однонаправленности в жизни самого Будды. После своего Просветления Будда вел жизнь странника, и, даже состарившись, продолжал путешествовать с места на место, обучая Дхарме. И, конечно, иногда он испытывал дольно сильную усталость и жажду. Однажды в такой момент он сел у обочины дороги и попросил Ананду принести воды из реки, текущей неподалеку. Пока Ананда отсутствовал, Будда проводил время в медитации. Спустя некоторое время Ананда вернулся и сказал Будде, что не смог принести воды, потому что пятьсот повозок, запряженных быками, только что пересекли реку, и вода стала очень грязной. На самом деле все они прошли по той дороге, на обочине которой сидел Будда. Но, к удивлению Ананды, Будда сказал: «Я ничего не слышал». Пятьсот повозок, запряженных быками, прошли прямо перед ним, но он не услышал ни звука. Именно это понимается под однонаправленностью[95].

Мы начинаем с развития однонаправленности ума как части процесса развития самадхи. Необязательно становиться бродячим отшельником или уходить жить в пещеру, чтобы это сделать, это можно сделать посреди повседневных забот, попытавшись всецело направлять свой

ум на то, чем вы занимаетесь, будь это мытье посуды или размышления о Дхарме.

Седьмой и последний фактор Просветления – *упекша*, что обычно переводят как «беспристрастность». Обычно это слово обозначает просто психологическое состояние безопасности, но здесь оно синонимично самому Просветлению. Если вы обладаете *упекшей*, вы подобны горе, прочной и непоколебимой, даже если ветер дует на нее со всех концов земли. Какой бы из восьми мирских ветров – счастье или печаль, похвала или порицание, потеря или приобретение, слава или бесславие – не хлестал нас, мы не должны позволять ему оказывать на нас влияние. Мы можем просто оставаться подобными горе. С развитием *упекши* в самом полном смысле слова мы обретаем последний из семи факторов Просветления и становимся непоколебимыми, как сам Будда.

Семь висуддх

В конце четвертого столетия нашей эры в семье брахманов в городе Магадха появился на свет мальчик. Магадха располагалась неподалеку от того места, которое стало известно как Бодхгайя, потому что за несколько столетий до этого человек по имени Сиддхартха Гаутама сел там медитировать на берегу реки под деревом бодхи и обрел Просветление. Но мальчик-брахман не слышал учений Будды, пока однажды, будучи уже молодым мужчиной, подробно изучив индуистские писания и будучи искусным в спорах и обсуждениях, не встретил старика-буддиста по имени Ревата. Именно Ревата заинтересовал его буддийским учением, в особенности Абхидхармой, которая к тому времени развивалась уже на протяжении пять веков. Когда молодой человек захотел узнать нечто большее, Ревата сказал ему, что он может продвинуться дальше, только приняв посвящение в буддийской традиции. Молодой человек сделал это, страстно желая получить знания, и вскоре освоил учения трех питак буддийской доктрины.

Молодой человек стал известен под именем Буддагхоша – «тот, чья речь подобна речи Будды» – и со временем стал величайшим из комментаторов буддизма Тхеравады. Среди его многочисленных работ наиболее известна «*Висуддхимагга*», или «Путь чистоты»[96]. Работа содержит полное изложение учения Тхеравады, но особое внимание уделяется практике и технике медитации. Она основывается, как указывает название, еще на одной формулировке буддийского пути. «*Висуддхимагга*», «Путь чистоты», делится на семь частей, которые

описываются в «*Ратнавинита-сутте*» из «*Маджхима-никаи*», собрания изречений средней длины[97].

Таким образом, здесь приводится понятие пути, в котором подчеркивается тот факт, что вся духовная практика заключается в очищении ума. На самом деле оказывается, что путь семи *висуддх*, семи очищений, соответствует Трехчленному пути нравственности, медитации и мудрости. Первая *висуддхи* (они перечисляются в этой главе в своей традиционной палийской форме) – *сила-висуддхи*, чистота поведения с точки зрения нравственности, вторая – *читта-висуддхи*, чистота ума, обретенная в особенности посредством медитации, а оставшиеся пять *висуддх* – последовательный подход к мудрости в пяти этапах.

Но, прежде чем мы рассмотрим семь *висуддх*, стоит взглянуть на тот отрывок из *Ратнавинита-сутты*, в котором они упоминаются. Сутта описывает диалог между двумя учениками Будды, Шарипутрой (с которым мы уже встречались) и Пуньей. Там описывается, как Пунья, прослушав учения Будды, «полный радости, воодушевления, озарения и восторга», отправляется медитировать в какую-то рощу. Шарипутра следует за Пуньей в рощу, надеясь побеседовать с ним, и, проведя день в медитации под сенью деревьев рощи, двое мужчин начинают беседу. Шарипутра предпочел поднять вопрос о семи *висуддхах*.

В особенности его заботил вопрос, который можно задать по поводу любой формулировки пути к Просветлению. Он хотел узнать, достигаем ли мы нирваны посредством *сила-висуддхи* (то есть первого из семи этапов данного конкретного пути). И Пунья отвечает: «Нет». Тогда Шарипутра спрашивает: «Достигаем ли мы нирваны без *сила-висуддхи*?» И снова ответ – нет. «Достигаем ли мы нирваны посредством *читта-висуддхи*?» «Нет». «Достигаем ли мы нирваны без *читта-висуддхи*?» И снова ответ был – нет. Он задает тот же вопрос по поводу других *висуддх*, но каждый раз получает отрицательный ответ. Вы не достигаете нирваны ни с ними, ни без них. Пунья – который в этот момент не знает, что говорит с досточтимым Шарипутрой – предпочитает прояснить вопрос с помощью иллюстрации под названием «Смена колесниц». (Именно так, случайно, сутта получает свое название – «*Ратнавинита-сутта*» означает «Проповедь о смене колесниц»).

В древней Индии во времена Будды большинству людей приходилось повсюду ходить пешком, но у богатых людей могли быть колесницы,

запряженные двумя или, возможно, четырьмя лошадьми. Пример, приведенный в сутте, таков. Есть царь, который хочет добраться до определенного города, но он находится далеко. Поэтому он забирается в колесницу и много миль скачет на своих лошадях. Когда лошади устают, он вылезает из колесницы и садится в другую, которая ждет его со свежими лошадьми, и скачет снова. Через несколько миль эти лошади также устают, поэтому он выскакивает и забирается в другую колесницу. Так он меняет лошадей и колесницы семь раз.

Здесь возникает вопрос, привозит ли царя первая колесница в место назначения? Нет, это не так. Привозит ли царя вторая или третья колесница? И снова ответ – нет. Но доберется ли царь до места назначения без помощи первой, второй колесницы и так далее? Нет, не доберется. Все происходит так: первая колесница довозит его до второй колесницы, вторая колесница до третьей и так далее, пока седьмая колесница не привозит его к месту назначения. Точно так же *сила-висуддхи* переносит вас так же далеко, как и *читта-висуддхи*, *читта-висуддхи* – так же далеко, как и *диттхи-висуддхи*, и так далее. Затем седьмая *висуддхи*, *нанадассана-висуддхи*, приводит вас прямо к нирване. Таким образом, мы не достигаем нирваны посредством *сила-висуддхи* и так далее, но не достигаем нирваны и без них.

Шарипутра очень доволен этим ответом – хотя Пунья несколько обескуражен, поскольку обнаружил, что разглагольствовал перед таким великим учителем Дхармы, как Шарипутра. И эта история – полезная иллюстрация того, что ни один из этапов пути не может рассматриваться как самоцель.

Итак, давайте вернемся и рассмотрим первую из этих семи «колесниц» – *сила-висуддхи*. «*Сила*» означает «нравственное поведение», поэтому на данном этапе пути мы уделяем внимание нравственной стороне своей жизни. Основу ее составляют пять *сил*, пять нравственных принципов: не причинять вреда живым существам, не брать того, что не дано, не совершать неправильных поступков в сексуальной сфере, не говорить лжи и не принимать одурманивающих веществ[98]. Если человек может соблюдать все эти пять наставлений, его поведение чисто с точки зрения нравственности, что составляет прочную основу для индивидуального развития, а также основу для гармоничной жизни в обществе.

Как только вы начали вести нравственную жизнь, вы понимаете, что это оказывает очищающее действие на ваш ум, поэтому этот первый этап естественным образом переходит во второй, *читта-висуддхи*. «*Читта*» означает «ум», и это очищение чем-то напоминает этап *дхарма-вичаи* в семи факторах Просветления. Это подразумевает избавление от *акушала-читт*, неискусных состояний ума – гнева, зависти, страха, неведения – и постепенное их замещение позитивными состояниями, полными дружелюбия и ясности. Это, безусловно, основная цель медитации.

Если вы очищаете свой ум, он становится очень чистым. Больше не испытывая замешательства ума, вы можете думать ясно и просто. Это приводит к третьему этапу очищения, *диттхи-висуддхи*. Это первая из пяти стадий очищения, которые подразумевают постепенное постижение в рамках действительного опыта истинной природы феноменального, обусловленного существования с одной стороны, и нирваны – с другой. *Диттхи* (на санскрите «дришти») означает просто «воззрения». Развитие *диттхи-висуддхи* подразумевает избавление от ложных воззрений и развитие правильных воззрений.

Будда мог сказать многое о ложных воззрениях, он насчитывал шестьдесят два их разных вида[99]. Из них наиболее фундаментальны следующие: «все создано Богом», «все является результатом судьбы или рока» и «все зависит от случайностей». В конце концов эти ложные воззрения можно проследить до их источника – нашей веры в прочное, неизменное «я» или душу. Следовательно, традиционно очищение воззрений подразумевает размышление – в контексте медитации – над тремя характеристиками обусловленного существования, пятью скандхами или иными формулировками Дхармы, которые отражают то, каковы вещи на самом деле.

Когда вы практикуете *диттхи-висуддхи*, вы очищаете свой ум от этих трех ложных воззрений. Вы видите, что, когда что-то случается, это происходит в силу определенных конкретных причин и условий – и что это справедливо по отношению не только к внешнему миру, но и к вашему собственному уму. Это осознание – того, что мы не застывшие существа, но способны измениться, если приложим усилия, и что, если мы создадим соответствующие условия, последуют желаемые результаты – это ключ к духовному развитию. Но если вы этого не понимаете – если вы думаете, что ваша жизнь не в ваших собственных руках, но контролируется богом, судьбой или случайными обстоятельствами – вы не можете взять на себя духовную

инициативу. Возможно, мы думаем, что эти «абстрактные идеи» оказывают не слишком большое влияние на «реальную жизнь», но на самом деле очень важно утвердиться в правильном воззрении.

Следующий этап очищения тесно связан с предыдущим. Очистив свои воззрения, человек может, тем не менее, не испытывать большой охоты действовать на основе правильных воззрений. Поэтому следующий шаг – «пересечение посредством избавления от сомнений» – *канкхавитарана-висуддхи*. Здесь сомнение означает не просто исследование вещей. Сомнения подобного рода совершенно обоснованы и даже желанны: не нужно принимать все на веру. Но здесь имеется в виду другое. Это сомнение – на самом деле нежелание разобраться в происходящем. Вы не пытаетесь выяснить истину, потому что, если говорить начистоту, не хотите этого. Если вы откроете истину, вам придется реализовывать ее на практике, а это означает, что нам придется измениться, – а это обычно вызывает чувство тревоги. Одна из стратегий, которые мы используем, чтобы защитить себя от изменений, – находить всевозможные препятствия и возражения. За всем этим лежит желание оставить все, как есть – неясным и туманным. Если человек допускает, чтобы у него появилось четкое видение того, каковы вещи, ему непременно придется действовать, непременно придется претерпевать изменения.

Высокообразованные люди особенно часто страдают от сомнений подобного рода, потому что, обладая активным умом, они могут найти множество проблем и трудностей. Им нравится разговаривать ночи напролет, так и не приходя ни к каким заключениям – потому что, если не сделано никаких выводов, нет необходимости действовать. Преодолеть подобные сомнения очень важно. Не так сложно увидеть то, что скрывается за ложными воззрениями (*мичча-диххти* на пали), но если вы неосторожны, то даже после того, как вы вполне избавились от подобных взглядов, вы возвращаетесь к ним в своих сомнениях. Пока мы не преодолели сомнения подобного рода, наша воля будет полностью парализована.

Следующая *висуддхи* – это «знание и проникновение в то, что является путем и что не является путем». (На пали это звучит как «*магга-амагга-нана-дассана*».) Это также очень важный этап. Одно дело быть убежденным, хотя бы на относительном уровне, что вы можете принять ответственность за свою духовную жизнь, избавившись от сомнения и замешательства, по крайней мере, в данный момент. Но если вы хотите продвигаться по пути, следующая

вещь, которую вы должны сделать – вверить себя определенному пути, определенному подходу. Это не так просто сделать в мире, где существует так много духовных и псевдо-духовных возможностей. И не только это. Как только вы доверились чему-либо, необходимо обрести понимание относительно того, поможет ли каждое конкретное действие, практика или нововведение на самом деле вашему духовному росту.

Здесь необходимо помнить совет Будды своей тете Махапраджапати Гаутами: учение, которому можно доверять, приведет человека к бесстрастию, а не к страсти, к свободе, а не к узам, к простоте образа жизни, а не к жадности, к довольству, а не к недовольству, к энергичности, а не к лени, к уединению, а не компании, к наслаждению хорошим, а не плохим[100]. Это критерии, которые нам нужно снова и снова применять, если мы хотим обрести способность отличать ложный путь от верного пути.

Следующая *висуддхи*, «знание и видение пути» (*патипада-нана-дассана*), очевидно вытекает из предыдущей. Когда вы удостоверились в том, какой путь верен, а какой ложен, следующий шаг – в действительности пройти этот путь самому. Тогда вы узнаете на собственном опыте, что это путь. Умение отличить ложный путь от верного пути бесполезно, если вы не следуете верному пути. И, конечно, это легче сказать, чем сделать. Даже если человек ясно видит, что это верный путь и на него можно вступить, его все еще сдерживают все те силы, из-за которых он сопротивляется изменению. Именно это можно назвать полем брани в духовной жизни. Как говорится в «*Дхаммападе*», «хотя есть те, которые побеждают в битве тысячи и тысячи врагов, тот, кто побеждает себя, – подлинно величайший из воинов»[101].

Седьмая и последняя из *висуддх* называется просто «знание и проникновение» - «*нана-дассана*». Это не обычное знание, а возвышенное, чистое, совершенно ясное знание – знание, которое видит вещи в точности такими, какими они являются. Это разновидность *праджни* – разновидность мудрости – и, конечно, такое знание соединено с *каруной*, состраданием. Это знание, которое наполняет вас энергией и позволяет вам работать на благо других людей и даже на благо всего мира.

Эти семь ступеней очищения проводят нас по всему пути человеческого развития к самому Просветлению. Или скорее, если мы

развиваем их, мы благодаря собственному энтузиазму движемся в направлении Просветления. Прежде всего, Дхарма – это то, что нужно практиковать. Вот почему о ней говорится как о пути – пути, который, как мы видели, описывается столь разнообразно. Идея заключается в том, что мы не просто восхищенно глазеем на указатель, где написано «Нирвана в этом направлении»: мы на самом деле начинаем следовать пути, на который указывает этот знак. Думаем ли мы о нем в рамках запредельного Восьмеричного пути, семи *бодхьянг* или семи стадий очищения, идея остается той же: есть путь, по которому мы должны на самом деле пройти.

Есть и иные способы описания пути. Иногда, например, его называют «*мадхьяма марга*», или «срединным путем», то есть срединным путем между крайностями, особенно крайностями самоистязания и самооправдания[102]; конечно, все рассмотренные нами описания пути также можно считать срединным путем. Каждое из этих описаний само по себе полезно и уделяет особое внимание тем или иным моментам. Возможно, малоизвестный путь семи стадий очищения в особенности заслуживает того, чтобы получить более широкую известность, особенно потому, что в нем подчеркивается, что буддийский путь – это путь, полный красоты. Одновременно с этической чистотой *висуддхи* означает «яркость, великолепие, совершенство». Здесь имеется в виду не просто чистота в обычном понимании, имеется в виду нечто гораздо большее. Это означает, что путь прекрасен, и мы на самом деле можем им наслаждаться. Он подобен тропинке среди прекрасных холмов. Чем выше вы поднимаетесь, тем великолепнее вид, тем больший обзор вам открывается, и тем больше вы испытываете наслаждения и свободы.

ГЛАВА 9. МОДЕЛЬ БУДДИЙСКОЙ ЖИЗНИ И РАБОТЫ

Предмет этой главы – «пять духовных способностей». Название главы призвано подчеркнуть всеохватность устремленности этих способностей, которая заключается в ведении буддийской *жизни*. Буддизм имеет дело с жизнью. Можно даже сказать, что буддизм и есть жизнь – жизнь в смысле роста, в смысле реализации потенциала жизни человека. Буддист – это человек, который, в общем и целом, жив, пробужден к жизни.

Мы часто встречаем людей, которые, хотя и пребывают в теле, но, по-видимому, не присутствуют в собственном уме или эмоциях. Они не живут полностью в том, что происходит, в их отношениях с другими людьми – и даже в отношениях с собой – нет жизни. Но самым основополагающим качеством буддиста следует считать то, что он наполнен положительной вибрацией присутствия, духовной жизни, пробужденности к жизни. Все остальное на духовном пути вторично по отношению к этому и вытекает из него.

Можно сказать, что это одна из причин, почему, пребывая в Индии, я был настолько тронут движением по обращению в буддизм бывших неприкасаемых, и почему я так сильно увлекся этим[103]. Они были очень бедны и большей частью неграмотны, а многие из них бедны и неграмотны по сей день, но у них, по крайней мере, было и остается одно – их жизнь. Они полностью живы. Их вовлечение в буддизм означает своего рода оздоровление, улучшение той жизни, которая у них на самом деле уже есть.

Путешествие в индийскую деревню обычно не обходится без поезда, а затем поездки на автобусе или повозке, запряженной быками, а затем вы, наконец, добираетесь до места пешком. Как правило, это трудное дело, но если вас пригласили побеседовать с деревенскими жителями о Дхарме, они, несомненно, сделают все возможное, чтобы ваш приезд был радостным и запоминающимся. Обычно еще за пару миль от деревни вас встречает радостная толпа из двадцати-тридцати, а иногда и сорока человек, молодых и старых, которые провожают вас до деревни, не переставая танцевать, что является традиционным способом приветствовать почетных гостей. Слышатся звуки длинной медной трубы, бряцание тамбуринов и пощелкивание кастаньет, и все оживленно танцуют и топают ногами по дороге в деревню. Там некоторые из домов разнообразно украшены – например, рисунками мелом перед дверями, – и везде вывешены флаги, особенно

пятицветные буддийские флажки. А когда они, наконец, собираются для встречи с вами, обычно поздней ночью, все сгорают от нетерпения услышать что-нибудь о буддизме. Короче, все живут этим событием.

На Западе мы делаем все по-другому. Мы привыкли вести довольно обособленную жизнь, подчиненную расписанию ежедневных забот. Мы испытываем на себе властную хватку рутины и обязанностей, и как нам быть в таких обстоятельствах спонтанными и переполненными духовной жизнью? Рутина – под которой я понимаю не тщательно обдуманную, выверенную программу действия, а скучный, механический распорядок – убивает спонтанность, а без спонтанности нет жизни в любом из возможных пониманий этого слова. Можно даже рискнуть сказать, что жизнь и *есть* спонтанность, а спонтанность есть жизнь. Вот почему здесь я описываю традиционное буддийское учение о «пяти духовных способностях» как «модель буддийской жизни и работы». Пять духовных способностей в конечном итоге тождественны спонтанной и воодушевленной вовлеченности в жизнь и жизненный труд в самом полном и глубоком из возможных смыслов.

Каковы тогда эти «способности»? На санскрите и пали их называют «*индриями*», и если мы посмотрим на этимологию этого слова, мы обнаружим, что это в значительной мере проясняет вопрос. «*Индрия*» означает «то, что принадлежит Индре», а Индра в индийской мифологии – правитель богов. Поэтому *индрии* – это те вещи, которые имеют отношение к Индре, правителю, и слово, таким образом, переводится, как «управляющие или контролирующие принципы».

Однако что действительно интересно в этом слове, так это его применение к тому, что мы называем «чувствами». В индо-арийских языках *индрии* – это слово, обозначающее пять чувств (или шесть, если вы включаете ум). Им дается это название, обозначающее «управляющие, контролирующие, сдерживающие принципы», потому что вся та человеческая жизнь, которую мы обычно ведем, управляется, контролируется, сдерживается этими чувствами.

Каждое живое существо, будь это растение, животное или человек, принадлежит к определенному уровню развития. Каждое живое существо, от самого низкого до самого высокого, от ничтожнейшего до самого продвинутого, занимает свое собственное место на эволюционной лестнице. И каждое живое существо обладает

организацией, позволяющей ему функционировать на своем конкретном уровне – что оно и делает, оперируя своим особым спектром чувств, *индриями*.

На самом деле это довольно отрезвляющая мысль. Большую часть времени мы полностью управляемся, контролируемся и сдерживаемся нашими чувствами – хотя в их число, согласно традиционному буддийскому изложению, и включается ум как чувственная способность. Мы можем ясно ощутить, что все обстоит именно так, сразу после утреннего пробуждения. Пока мы спали, наши органы чувств в большей или меньшей степени бездействовали. Но по мере того, как мы просыпаемся, мы открываем глаза, сонно поворачиваемся и начинаем осознавать окружающий мир. Когда мы это делаем, все чувства начинают искать соответствующие объекты, и мы начинаем действовать согласно импульсам, которые они вызывают: мы завариваем чай, включаем радио, ищем газету или решаем провести еще пять минут в теплой постели. Чувства зрения, слуха, обоняния, вкуса, осязания и ума обращаются вовне и увлекаются различными объектами (включая объекты ума), и все это продолжается в течение дня. Мы все время следуем за своими чувствами и поэтому отождествляем себя с чувствами и с психофизическим организмом, к которому они принадлежат. И мы большей частью функционируем на этом основном психофизическом плане *индрий*.

Однако это слово «*индрии*» обозначает также пять духовных способностей[104]. Эдвард Конзе называет их пятью «основными добродетелями», но в этом переводе не отображается тот факт, что то же слово используется и по отношению к чувственным способностям. То, что для обеих групп способностей используется одно и то же слово, важно, потому что это указывает на первостепенную важность пяти духовных способностей для духовной жизни. Предполагается, что эти две группы *индрий* выполняют аналогичные функции. Так же, как пять чувственных способностей управляют мирской жизнью, контролируют ее и главенствуют в ней, так и в духовном мире мы находим свой путь с помощью пяти духовных способностей.

Если различные наши чувства – в той мере, в которой мы обладаем ими всеми – выполняют свои функции более или менее полно, то наши духовные способности находятся в зачаточном состоянии и нуждаются в развитии. Именно развитие этих пяти духовных чувств или способностей составляет модель буддийской жизни. Они таковы:

шраддха (вера), *праджня* (мудрость), *вирья* (энергия, жизненная сила), *самадхи* (сосредоточение) и *смрити* (внимательность). Давайте рассмотрим их по порядку.

Вера

Я встречал людей, которые удивлялись, узнавая, что в буддизме есть такое понятие, как вера. Они соприкоснулись с буддизмом и под влиянием первого впечатления заключили, что он в своей сути рационален и на самом деле не подразумевает включения никаких эмоций. Это заблуждение возникает из двух неправильных представлений: что эмоция совершенно иррациональна и что вера – то же, что убеждение.

Убеждение – в смысле принятия на основе авторитета истинности того, что никто не может проверить или даже того, что в своей сути абсурдно – это не вера, по крайней мере, в буддизме. В буддизме, как мы уже наблюдали это в связи со спиральным путем, *шраддха* или вера охватывает полностью все аспекты преданности и чувства в духовной жизни. В буддизме о вере никогда нельзя говорить как о чем-то, противоположном разуму или даже выходящем за его пределы. Вера – это эмоциональное дополнение разума. То, что человек понял с помощью своего разума, он должен также почувствовать посредством эмоций. Эти две составляющие действуют вместе, и на самом деле их невозможно отделить друг от друга.

Шраддха в буддизме – это вера в Три Драгоценности: Будду, Дхарму и Сангху. Но в особенной степени это вера, направленная на самого Будду, потому что – по крайней мере, с нашей точки зрения, – Будда имеет первостепенное значение. Несмотря на то, что Дхарма представляет собой древнюю истину, мы бы не знали ничего о ней, не будь Будды, и определенно без него не было бы и Сангхи. В буддизме вера – это главным образом вера в самого основоположника буддизма.

Однако это не просто слепая вера, не просто чувство. Вера в Будду – это своего рода эмоциональный отклик, который возникает у вас, когда вы встречаетесь с воплощением Просветления. Эта встреча может произойти различным образом. Конечно, вы можете лично встретиться с живым человеком, который является воплощением Просветления. Или же встреча может произойти посредством литературы, когда вы читаете о ком-то, кто является таким воплощением – если не о жизни самого Будды, тогда, возможно, о жизни великого тибетского святого Миларепы или Хуэйнена, шестого

патриарха буддизма школы Дзен (Чань). Какой бы это ни был великий мастер или учитель, всегда есть возможность немедленной эмоциональной реакции на повествование о его жизни – будь эта личность исторической или легендарной – не просто сентиментальной, но заинтересованной, воодушевляющей, личной и живой реакции.

Далее, вы можете встретиться с изображением, художественным образом – картиной или статуей – кого-то, кто обрел Просветление. Здесь мне вспоминается буддийская монахиня-француженка, с которой я познакомился в Калимпонге в пятидесятых. Она рассказала мне, что в студенческие годы, живя в Париже, любила ходить по музеям и художественным галереям, и так однажды попала в Гиме, музей восточных искусств. Она была довольно воинственной, решительной девушкой: она рассказала мне, что обычно всюду брала с собой пару коньков, чтобы защитить себя в случае нападения: «Ну, я думала, что, если я буду носить с собой коньки, тогда, если кто-нибудь попытается напасть на меня, я хлестну его лезвиями по лицу».

Но, бродя по залам музея Гиме – коньки она оставила в гардеробе – и глядя по сторонам со своим обычным свирепым видом, она случайно натолкнулась на изображение Будды. Исходя из ее описания, я сделал вывод, что это было изображение из древней Камбоджи. Она просто завернула за угол – и там оказалась эта прославленная улыбка, слабая, тонкая и несколько отрешенная, – столь характерная для кхмерского стиля скульптуры. Все выражение его лица выражало невероятный покой.

Это скульптура – его лицо – заставила ее застыть на месте. Она рассказала мне, что стояла там, не шелохнувшись, и смотрела на нее, почти не мигая, сорок пять минут. Она не могла отвести глаз. Впечатление, произведенное покоем, безмятежностью и мудростью, которые излучали, так сказать, изливали эти черты, было столь велико, что она не могла оторваться. Она еще не читала ничего о буддизме, но едва увидев это изображение, не могла не спросить себя: «Что придает такое выражение этому изображению? Что оно пытается сказать мне? Из каких глубин переживания оно возникло? Что должен был ощутить скульптор, чтобы создать нечто подобное?»

Встретившись с этим изображением Просветления, она не могла уйти, не изменившись. На самом деле, это определило всю ее последующую жизнь. Вот такой эмоциональный отклик мы можем

испытать на воплощение Просветления, всего-навсего высеченное из камня, не говоря уже о том, что является нам в форме живого человека. Именно такой отклик соответствует вере.

На самом деле это отклик нашей потенциальной Просветленности – нашей глубоко спрятанной способности обрести Просветление – на действительное Просветление, с которым мы однажды сталкиваемся. Есть что-то в глубине нас, что подобно тому, что полностью реализовано, полностью выражено, полностью достигнуто в этом воплощении Просветления. Есть некое родство, как будто вы ставите рядом два струнных инструмента: если вы извлекаете звук из струн одного, второй тоже начинает мягко вибрировать.

То, чему дает начало этот отклик, называется преданностью. Есть много разнообразных способов выражения преданности, но традиционно это делается посредством простирания или поклонения, подношения цветов, свеч и благовоний и так далее. Некоторые западные люди несколько стесняются буддийских практик выражения преданности. Им нравится думать, что буддизм не имеет ничего общего с теми очевидно искусственными занятиями, от которых они пытались избавиться с тех самых пор, как отвергли христианство. Возможно, они ощущают, что это практики для детей, и настало время повзрослеть и перестать кланяться, ползать на коленях, подносить свечи и тому подобное.

Однако, если вы отказываетесь от преданности, вы закрываете дверь для любой эмоциональной увлеченности своим духовным идеалом. Здоровая духовная жизнь, точно так же, как и здоровая психологическая жизнь, должна включать выражение эмоций[105]. Как я уже сказал, нужно поддерживать равновесие. Вера и преданность могут дойти до крайности, и когда это происходит, они становятся идолопоклонством, фанатизмом и нетерпимостью. Именно по этой причине, согласно учению о пяти духовных способностях, вера – эмоциональная сторона и преданность в целом – должна уравновешиваться мудростью.

Мудрость

В широком смысл слова в буддизме *праджня*, мудрость или знание, созвучна Дхарме, которая понимается как истина, принцип, реальность. В более узком понимании она заключается в видении вещей такими, какие они есть, а не такими, как они предстают перед нами. Она заключается в видении обусловленности всего мирского

опыта и, следовательно, того, что он не может принести удовлетворения, непостоянен и не имеет конечного и неизменного «я». В то же самое время она подразумевает видение Необусловленного, напротив, как того, что приносит блаженство постоянно и характеризуется подлинной индивидуальностью, избавленной от иллюзии отдельного и прочного «я». Мудрость в дальнейшем, на этапе махаянского периода развития буддизма, рассматривается как постижение великой шуньяты или пустотности – то есть, по сути, отсутствия различий между обусловленным и Необусловленным.

С формальной точки зрения можно выделить три вида мудрости. Во-первых, есть *шрута-майи-праджня*: мудрость знания и понимания, которая обретается посредством слушания (или чтения). Вашего интереса достаточно, чтобы взять на себя труд послушать, как кто-то рассказывает о Дхарме, или взять книгу и прочесть о ней, и вы достаточно восприимчивы, чтобы вынести из того, что вы услышали или прочитали, некоторое понимание. Вы находите в этом смысл и принимаете это.

Во-вторых, есть *чинта-майи-праджня*: праджня или мудрость, «основанная на обдумывании», то есть вашем индивидуальном размышлении. Вы начинаете размышлять о Дхарме, пережевывая ее, а не глотая не переваренной. Вы начинаете думать самостоятельно, пытаясь достичь понимания, основанного на своих собственных рассуждениях, сами выводите следствия из Дхармы, а не принимаете чью-то чужую ее интерпретацию.

В-третьих, есть *бхавана-майи-праджня*. «Бхавана» значит «вызывание к жизни» или «развитие», что условно переводится как медитация, то есть это мудрость, основанная на размышлениях человека в контексте переживания высших состояний сознания. Ее невозможно достичь путем интеллектуальных измышлений. Ее интуитивное знание и видение обретается в результате духовного – и в особенности запредельного – опыта человека.

У большинства из нас есть некоторый опыт всех трех видов мудрости. Все мы пришли к некоторому пониманию в результате слушания Дхармы или, по крайней мере, чтения о ней. Все мы развили наше понимание в результате собственного обдумывания, сколь бы элементарным оно не было. И у многих из нас были моменты непосредственного видения, некоторые проблески истины,

полученные в высшем состоянии сознания, особенно в медитации. Но важно уяснить для себя, под какую категорию мудрости подпадает наш опыт и особенно – наша ли эта мудрость или в действительности чья-то еще. Легко представить, что мы самостоятельно обдумали что-то, когда все, что мы сделали – жонглирование чужими мыслями и открытиями.

Полезное и многое объясняющее упражнение – исследовать свои идеи, воззрения и представления и оценить, сколько из них можно открыть в результате наших собственных размышлений. Если только мы не очень склонны к концепциям, их будет не так уж много. Почти все, что мы знаем, приходит к нам в результате слушания или чтения, поэтому девяносто девять процентов нашего знания и понимания мы получаем из вторых рук. Почти все мы склонны ежедневно поглощать огромное количество фактов и мнений, не уделяя особого времени на то, чтобы действительно их обдумать. Если только мы не зарабатываем на жизнь размышлениями, мы, скорее всего, считаем, что не можем позволить себе потратить время просто на то, чтобы сесть и поразмышлять над чем-то таким образом, чтобы в конце концов прийти к действительно оригинальной мысли.

Можем ли мы честно сказать, что у нас вообще когда-либо возникала полностью самостоятельная мысль? Удалось ли нам хотя бы раз в жизни додуматься до чего-то самим от начала и до конца, без какой бы то ни было помощи? Удалось ли нам тщательно обдумать что-то и прийти к оригинальной идее? Посещала ли нас когда-либо значительная мысль – даже ее тень или вариация, – которой не было ни у кого еще? Конечно, такое случается, но *чинта-майи-праджня* довольно редка.

Что касается *бхавана-майи-праджни*, то она еще более редка. Мы можем вообразить себе, что обладаем прямым, интуитивным проникновением во что-либо, когда все, что мы сделали, – достигли определенной глубины размышлений, которая дала нам более ясное представление об этом. Мудрость, которую каждый из нас накопил в высших медитативных состояниях, скорее всего, бесконечно мала.

Может показаться, что подобные рассуждения приводят к ненужным разочарованиям, но на самом деле все наоборот. Если мы не проведем этих различий, мы будем тешить себя мыслью, что идеи и открытия, которые у нас возникают, – наши собственные мысли и даже наш собственный опыт. Но в таком случае мы не дадим себе возможности

на самом деле перейти к более глубокому и личному исследованию реальности и даже, вероятно, рано или поздно – возможности действительного опыта Истины, подлинно преображающей мудрости.

Праджня представляет собой интеллектуальную и вероучительную сторону буддизма в целом. По крайней мере, таковы первый и второй уровни или виды мудрости – строго говоря, третий не является ни интеллектуальным в узком понимании, ни эмоциональным, но представляет собой смешение и того, и другого. Но первые два вида, несомненно, представляют собой интеллектуальный – в противовес эмоциональному аспекту, аспекту преданности – подход к цели буддизма. Следовательно, развитие праджни, доведенное до крайности, может привести чисто к академическим познаниям. Такое знание может стать, как однажды описал мой друг работы знаменитого буддийского ученого, «столь же сухим, как высохшая горстка пыли».

К несчастью, у многих людей существует пристрастие к подобным вещам. Еще один мой давний друг, Лама Говинда, немец по происхождению, сказал о своих земляках, что для них хорошая лекция по буддизму – это обсуждение различных возможных значений определенного термина по разным словарным описаниям, а затем – подробный анализ его значения согласно, по крайней мере, десятку буддийских ученых и благоразумный вывод о том, что все эти воззрения неверны. Вот так, сказал он, и можно привлечь интерес немецких слушателей. А англичанам, сказал он, нравятся лекции другого рода. То, чего они жаждут, – полная картина, единая перспектива вопроса в целом. Справедливо ли все это по-прежнему сегодня, это другой вопрос, но это вполне может служить иллюстрацией того, что сила – в этом случае немецкая традиция интеллектуальной точности – может стать слабостью, когда она ничем не уравновешена. По этой причине в пяти духовных способностях вера и мудрость выступают в паре. Одна должна уравновешивать другую. Нельзя допустить, чтобы одна имела перевес над другой: они должны работать совместно в гармонии.

Энергия

Как мы увидели, рассматривая *вирью* как один из семи факторов Просветления, Шантидева определяет ее в «Бодхичарья-аватаре», «Руководству по пути Бодхисаттвы», как «энергию следования благому»[106]. Энергия в обычном смысле слова – например, в применении к людям, которые танцуют всю ночь или жадно

стремятся к обладанию деньгами и властью, – это отнюдь не *вирья*. *Вирья* – это энергия, направленная на достижение цели, нирваны.

Вирья может быть двух видов – объективная и субъективная. Объективный аспект *вирьи* заключается в том, что мы делаем что-то на благо других, то, что может подразумевать определенную долю усилий, беспокойства и даже трудностей. В субъективном смысле это, в применении к содержанию нашего собственного ума, соответствует *самьяквьяяме*, правильному усилию или Совершенному усилию, шестой ступени Благородного восьмеричного пути. Правильное усилие состоит из «четырех великих усилий»: во-первых, усилия по устранению неискусных состояний ума; во-вторых, предотвращения возникновения неискусных состояний, которые еще не возникли; в-третьих, в поддержании уже присутствующих искусных состояний ума; в-четвертых, в привнесении искусных состояний ума, которые еще не возникли. Таково четырехсоставное правильное усилие[107]. Это стремление устранить все неискусные состояния ума, все состояния, которые коренятся в жадности, ненависти, замешательстве или заблуждениях, и развивать все искусные состояния, корнем которых является любовь, щедрость и мудрость.

Оба эти аспекта *вирьи*, субъективный и объективный, нуждаются в развитии, как не уставал повторять сам Будда. В его проповедях довольно часто затрагивается вопрос о важности поддержания движущей силы практики. Можно сделать вывод, что он, должно быть, замечал в своих учениках склонность время от времени пускать все на самотек, останавливаться в своих усилиях и топтаться на месте.

Есть одна довольно захватывающая история из рассказов-джатак, которую, несомненно, стоит рассказать в подробностях, для того, чтобы пробудить энергию, которая начинает ослабевать. Джатаки – это собрание историй о различных деяниях будущего Будды в его предыдущих жизнях, как в облике человека, так и в животных обличьях. Это своего рода буддийский фольклор. В этой истории появляется бог Индра, который, путешествуя, попадает на берег большой реки, настолько широкой, что он едва видит противоположный берег. У самой кромки воды он обнаруживает белку, которая ведет себя довольно необычным образом. Она снова и снова опускает свой большой пушистый хвост в воду, а затем поднимает его и разбрызгивает воду на сухую землю.

При виде этого царю богов становится любопытно, и он говорит белке: «Чем это ты занимаешься?» И белка довольно бодро отвечает: «Я хочу опорожнить реку и вылить всю ее воду на сухую землю». Конечно, Индру совершенно ошеломляют подобные амбиции: «Глупое создание, ты действительно думаешь, что можешь справиться с подобной задачей?» Но белка смотрит на него, нимало не смутившись: «Конечно, это просто вопрос времени». Индру это очень впечатляет, и Будда комментирует это, говоря, что да, возможно, нам кажется, что дело движется очень медленно, и мы не слишком далеко продвинулись, но если мы будем продолжать достаточно долго, можно достичь чего угодно.

Если мы продолжим укладывать кирпич за кирпичом, можно выстроить дом. Если мы продолжим читать страницу за страницей, рано или поздно мы достигнем мастерства в определенном вопросе. Если мы продолжим регулярно, день за днем, заниматься практикой медитации, состояние нашего ума полностью изменится. На самом деле только так и можно достичь успеха в подобных вещах – упорством и настойчивостью. Может быть, с каждым мгновением, даже с каждым днем мы продвигаемся столь не значительно, что это кажется пустой тратой времени. Но именно так мы достигаем успехов в духовной жизни: регулярными, упорными, долговременными усилиями.

Однако, вне всякого сомнения, подлинная энергия может, подобно другим способностям, превратиться в то, что не слишком способно помочь нам. Она может стать беспокойством: энергией в стремлении не к благу, а ко всему, что избавит нас от нашего опыта себя, всего, что отвратит нас от нашей высшей задачи. Если мы не можем успокоиться, если нам все время хочется быть в движении, в рывке, быть чем-то занятым – чем угодно – то это не энергия, а невротическая неспособность усидеть на месте, невротическое стремление избежать какой бы то ни было расслабленной внимательности к тому, что есть перед нами. В результате наша деятельность становится беспокойной, возбужденной и хаотичной, в то время как реальная энергия расслаблена, легка в управлении и течет плавно. Реальная энергия обретается, когда мы не позволяем своей энергии оставаться односторонней – короче говоря, когда мы уравновешиваем ее духовной способностью самадхи.

Однонаправленность ума

Как мы уже видели, самадхи охватывает всю ту сферу, которую мы

обычно называем сосредоточением и медитацией. «Самадхи» буквально означает фиксацию ума на одном объекте – другими словами, однонаправленность ума. Однако в этом сосредоточении нет ничего насильственного: более точным было бы описать его как объединение всех энергий психики. Обычно наши энергии довольно разбросаны – мы редко полностью сосредоточены на ментальном, эмоциональном и психологическом уровнях одновременно. Самадхи заключается в том, что мы собираем воедино все свое существо в одном энергетическом фокусе.

Буддийские писания излагают самадхи в рамках четырех *дхьян*. Они представляют собой последовательно все более чистые и ясные состояния сверхсознания, которые достигаются по мере того, как энергии человека все больше и больше объединяются. Обычно они описываются, в особенности учеными, в довольно сухой, аналитической манере: очень часто все, что вам предоставляется, – перечисление различных функций ума. Это достойно сожаления, потому что в действительности нужно подчеркнуть, что это реальные переживания, доступные живым существам, таким, как вы и я. И на самом деле дух, подлинный человеческий опыт этих высших или более целостных состояний сознания очень хорошо передается самим Буддой в его четырех знаменитых притчах.

По поводу первой дхьяны Будда говорит: «Представьте, что вы берете чашку с мыльным порошком…» Кстати, это мыло, возможно, было получено – иногда это удивляет людей – из мыльного дерева, дерева с большими плодами, которые высушивают и измельчают, и порошок все еще используется в некоторых частях южной Индии в качестве мыла. Затем Будда продолжает: «Предположим, вы постепенно смешиваете порошок с водой, пока у вас не выходит мыльный шар, полностью пропитанный водой, так что не остается ни единой сухой крупинки мыла и ни единой капли воды, капающей с шара…»

Когда вы поддерживаете такой уровень медитативного сосредоточения, вы пропитываетесь этим высшим сознанием: блаженство и покой наполняют каждую частичку вашего психофизического организма. Вы пропитаны этим сверхтонким чувственным переживанием, так же, как порошок пропитан водой. Нет необъединенной энергии, которая бы иссушалась или сочилась вовне.

«Что ж, – сказал Будда, – такова первая дхьяна». Это состояние целостного сознания, союз позитивных и негативных сил – принципов инь и ян, как сказали бы в китайской традиции – внутри одного сознательного ума. Это состояние гармонии, целостности, покоя, в котором энергии сознания и энергии бессознательного ума собраны, объединены и гармонизированы, подобно порошку и воде в притче Будды.

Для второй дхьяны Будда предлагает образ пруда с совершенно чистой, спокойной водой, которая постоянно обновляется и пополняется водой из подземного источника. Поэтому вторая дхьяна – это ясное, чистое состояние сознания, в котором восторг и радость постоянно поднимаются внутри вас из глубины.

Что касается третьей дхьяны, то она уподобляется цветам лотоса, погруженным в пруд со свежей водой: их побеги, листья, цветы, бутоны, коробочки с семенами, – все остается погруженным в воду, пропитывается водой, но все же остается отдельным и отличным от нее. Подобным образом мы ощущаем наше сознание как полностью пропитанное и наполненное всеохватывающим блаженством.

И, наконец, Будда переходит к четвертому уровню высшего сознания с помощью другого типично индийского образа. Он предлагает вам представить, что в жаркий день, когда вокруг очень душно и пыльно, вы идете и купаетесь в озере или реке и тогда, выйдя из чистой свежей воды, вы заворачиваетесь в чистую, прохладную белую простыню и просто сидите так, закутанные с ног до головы. Подобно этому, в четвертой дхьяне вы заворачиваетесь в очищенное сознание, которое защищает вас от всего, что может причинить вам вред. Грязь мира не может коснуться вас.

Таковы метафоры Будды для четырех последовательно очищающихся и проясняющихся состояний самадхи[108]. Однако, хотя такие достижения чрезвычайно благоприятны и полезны, их тоже можно свести к крайностям, если практиковать отдельно, без соотнесения с чем или кем угодно, без уравновешивания их энергией и силой. Вы можете прийти к инертности, пассивности или даже лени и вялости. Это особенно справедливо по отношению к людям, которые естественно и удобно сидят на подушке для медитации и счастливы там, и их более или менее не беспокоит сильная активность ума, но они не прикладывают никаких усилий, чтобы на самом деле углубить эту осознанность.

Поэтому самадхи нужно уравновешивать *вирьей*, работой на благо других людей и в особенности – физическим трудом. В дзенских монастырях Японии и докоммунистических монастырях Чань в Китае человек принимал полноценное участие как в медитации, так и в труде. Сколько бы часов человек не проводил в медитации, ожидалось, что почти равное количество часов он должен заниматься тяжелым физическим трудом. И это означает – ползать на коленях, начищая пол, или отскабливать кастрюли по локоть в воде, а не размышлять над расположением нескольких цветков или штрихом кисти на фарфоровой чашке.

Мой друг, Пэгги Кеннет, ставшая дзенским учителем в Японии после долгих лет, полных трудностей (поскольку она – иностранка и женщина), однажды прислала мне описание дневного распорядка в своем маленьком монастыре, где у нее было три или четыре ученика. Их утро начиналось в четыре часа с тяжелой физической работы, продолжавшейся до девяти, затем они завтракали простой пищей, после чего приступали к четырем или пяти часам медитации и, наконец, ели немного после полудня. Такова, она сказала, их жизнь: физический труд и медитация.

Если бы они проводили все свое время в медитации, то, можете быть уверены – по крайней мере, что касается относительных новичков, – что они стали бы довольно ленивы. С другой стороны, если бы они проводили все свое время, занимаясь физическим трудом, со временем они – если только они не исключительно одарены – так или иначе огрубели бы и превратились в простых дровосеков и водоносов. Поэтому должны присутствовать оба аспекта, по крайней мере, до некоторой степени: сколько медитации, столько и физических усилий, равновесие между ними.

Большинство людей естественным образом склоняются либо к деятельности, либо к медитации, в зависимости от собственной психологии или того, являются ли они экстравертами или интровертами. Некоторые люди высказывали предположения, что буддизм особенно подходит интровертам, потому что в нем делается упор на медитации, но такие рассуждения не принимают в расчет равновесия качеств, к которому призывает нас это учение о пяти духовных способностях.

Кроме того, когда человек определенным образом продвинулся по духовному пути, он выходит за пределы подобных классификаций.

Нельзя сказать, ни что он интроверт, ни что он экстраверт. Важно уравновешивать природную интравертированность, которая может проявляться в склонности к медитации, внешней активностью и здоровой работой (или наоборот) – конечно, это касается ранних этапов продвижения по духовному пути

Внимательность

В буддийской традиции, как мы видели, внимательность или развитие осознанности практикуется по отношению к четырем сферам опыта. Во-первых, что касается тела, его движений и поведения, человек внимателен, идет ли он, стоит, сидит или лежит. Человек полностью осознает все свое тело, движется ли оно или пребывает в покое, и внимательно относится к тому, что делает каждая рука, нога или другая часть тела. Во-вторых, мы практикуем внимательность по отношению к чувствам, отмечая, приятны ли они, болезненны или нейтральны, счастливы ли мы или печальны, воодушевлены или подавлены, довольны или недовольны. В-третьих, мы пытаемся поддерживать осознанность по отношению к мыслям: думаем ли мы об обеде, друзьях, отношениях или работе, которую нам нужно сделать послезавтра. Мы должны точно знать, куда отправляется ум, где он блуждает от мгновения к мгновению.

Четвертая сфера нашего опыта себя, к которой применяется внимательность, – это наши высшие духовные идеалы. Что бы ни делал человек, куда бы они ни шел, даже во сне он сохраняет, по крайней мере, подспудное осознание или памятование о своей конечной цели. Это, безусловно, одна из целей использования мантр[110]. Повторение про себя мантры на протяжении дня – способ постоянно сохранять связь со своими идеалами. Можно отправиться за покупками, или сидеть за чашкой чая, или разговаривать с кем-то – но если мантра всегда присутствует на заднем плане, человек никогда до конца не теряет контакт со своей окончательной целью. Именно в этом заключается практика внимательности – в поддержании некоторого постоянного уровня осознанности во всех этих сферах.

Не стоит бояться того, что вы отнесетесь к практике внимательности с неуравновешенным воодушевлением. В отличие от других духовных способностей, внимательность или осознанность не нуждается в уравновешивании чем-то еще. Если вера не уравновешивается мудростью, она становится слепой и фанатичной. Если мудрость не уравновешивается верой, она становится холодной и сухой, как песок. Если энергия не уравновешивается медитацией, она скатывается в

пустое мельтешение. Если медитация не уравновешивается энергией, она вырождается в сонливость и апатию. Но в случае с внимательностью и осознанностью подобной угрозы не существует. По самой своей природе они не могут выродиться, будучи оставлены как есть. Их не нужно уравновешивать.

В действительности, внимательность сама по себе приводит к равновесию. Только посредством внимательности вы можете уравновесить веру и мудрость, энергию и медитативное сосредоточение. И внимательность занимает центральное место в буддизме, потому что для буддизма очень важно равновесие. И, действительно, буддийская жизнь – это уравновешенная жизнь на высочайшем из возможных уровней и в широчайшем из возможных смыслов. Если вы не пытаетесь стать уравновешенным, вы на самом деле не практикуете буддизм. Быть буддистом в действительности всегда означает, что мы пытаемся не соскользнуть в крайности или, точнее, подняться выше склонности скатываться в ту или иную крайность. Это означает, что мы ищем точку равновесия, центр или ось, так сказать, между, или, вернее, над крайностями. И мы достигаем этого посредством упражнение во внимательности.

Все это вовсе не означает, что можно сказать, что внимательность стоит особняком в буквальном смысле. В практике вы не можете обладать любой из этих способностей, без того, чтобы обладать другими, пусть и в меньшей степени. Все они наличествуют. Одна из них может преобладать, но тот факт, что она вообще присутствует, означает, что другие также присутствуют, по крайней мере, в зародышевом состоянии. И духовная эффективность, с которой работает любая из этих способностей, будет зависеть от степени, с какой она уравновешена остальными.

Например, вы можете испытывать огромное чувство преданности – возможно, вам нравится подносить цветы, зажигать свечи и махать палочками благовоний – но в подлинном смысле вера не состоит в этом, если у вас нет понимания того, почему все это важно. Поэтому, если говорить точно, веры не бывает без мудрости – и наоборот. Также нет веры и без духовной энергии, потому что, когда вы участвуете в любом действии, выражающем преданность, это подразумевает определенную долю усилий – по крайней мере, вам нужно зажечь свет. То же справедливо и по отношению к сосредоточению: практика поклонения и медитация идут рука об руку. Когда мы совершаем подношения, читаем мантры, повторяем

пуджи или выполняем простирания, мы – если мы выполняем все это с соответствующей верой и преданностью – развиваем сосредоточение, иногда более глубокое, нежели то, которого мы обычно можем достичь даже в медитации. И, наконец, в вере также должна присутствовать внимательность, иначе ваша вера будет непостоянной, и вы не сможете поддерживать в ней нечто большее, чем порывистые импульсы, не связанные друг с другом и, следовательно, ни к чему не приводящие.

Поэтому модель буддийской жизни заключается в равномерном развитии всех пяти духовных способностей: веры и мудрости, энергии и сосредоточения, и, превыше всего, внимательности. В этом отношении интересно сравнить эти пять духовных способностей – или хотя бы четыре из них – с четырьмя основными йогами индуизма.

Слово «*йога*» в индуистских системах означает «союз» - то есть союз с высшим «я» (согласно Веданте) или с Богом (согласно теистическим формам индуизма). Таким образом, каждая из четырех йог – это особый путь к союзу с высшим «я» или Богом. В то же самом время, они довольно близко соотносятся с четырьмя из пяти духовных способностей в буддизме. *Бхакти-йога*, йога преданности, соответствует духовной способности веры. *Джняна-йога*, путь к союзу посредством знания, – это индийский эквивалент духовной способности мудрости. *Карма-йога*, путь альтруистической работы, соответствует духовной способности рвения или энергии в буддизме, а *раджа-йога*, союз посредством царской науки сосредоточения и медитации, – это, безусловно, индуистская версия духовной способности медитативного сосредоточения. Соответствия довольно точны.

Однако важность этого сравнения обнаруживается, когда в двух системах появляются различия, а они заключаются в способе их применения. Индуистский учитель посоветует ученику, который очень эмоционален, заняться *бхакти*-йогой, то есть оставить в стороне *джняна-*, *карма-* и *раджа*-йогу и искать освобождения, просто будучи преданным. Очень интеллектуальному человеку, с другой стороны, скажут придерживаться лишь пути *джняны*, путь знания и обучения. Далее, очень активному человеку, посоветуют вступить на духовный путь работы на благо других. В современной Индии политики часто награждаются почтительным титулом «*карма*-йоги», потому что, вне всякого сомнения, нет никого более альтруистичного, чем политик, если судить по содержанию его

заявлений: он отдает все свое время, всю свою энергию общему благу. И, наконец, человек, который погружен в себя и, возможно, несколько необщителен – одиночка – будет избран в качестве прирожденного *раджа*-йога, и ему посоветуют медитировать и не беспокоиться о знании, преданности или внешней активности.

Таким образом, индуистский подход заключается в том, чтобы следовать по пути наименьшего сопротивления: говорится, что, если мы от природы склонны, допустим, к преданности, нам нужно и специализироваться в этом. Однако в буддизме принят противоположный – и более трудный – подход. Говорится, что мы должны уделять внимание той способности, которая у нас слаба. Если наша вера сильна, нам следует развивать мудрость – и наоборот, иначе наша сила станет нашей слабостью. Если мы склонны к медитации, нам нужно встать и развить в себе энергию, распространяющуюся вовне – и наоборот. Полное развитие сильной стороны на самом деле будет зависеть от развития слабой стороны. В действительности, все четыре способности – вера, мудрость, энергия и медитация – нуждаются в развитии, иначе наше духовное развитие будет односторонним.

Причина этой разницы в подходах, возможно, заключается в одной способности, которая отсутствует в индуистской системе. Поразительно, но внимательности совсем не уделяется места в индуизме – это мое личное впечатление, а я сотни раз слышал индуистских учителей и пандит, выступающих по различным поводам. Среди многих обращений и речей о преданности, духовном знании, медитации и так далее я ни разу не слышал, чтобы они упоминали о внимательности или осознанности. Такого просто не было. Возможно, это одна из причин, почему в индуизме человеку нужно выбирать между четырьмя йогами. Вы не можете объединить их, потому что они могут быть объединены только посредством внимательности или осознанности. Был один великий индуистский учитель, Шри Ауробиндо, который смешал все четыре классических йоги в то, что он назвал «интегральной йогой», – но даже он ничего не говорит о внимательности или осознанности. Внимательность, по-видимому, на самом деле является отличительной особенностью буддизма.

Среда для буддийской жизни и работы, для роста и развития пяти духовных способностей, обеспечивается духовным сообществом, Сангхой в наиболее широком смысле[111]. Она дает нам духовных

друзей, помогающих определить, куда нам нужно вложить энергию – в медитацию, работу на благо других, преданность или обучение. (Что касается внимательности, ее нужно практиковать постоянно как аспект любой деятельности, которой мы занимаемся). Сангха также помогает нам найти, поддерживать и использовать те благоприятные условия, с помощью которых можно развить духовные способности. Традиционно такие благоприятные условия складывались вокруг вихар, где монахи жили, практиковали и учили, но в наши дни на Западе они часто доступны в виде общественных центров, ретритных центров, предприятий «правильного образа жизни», библиотек и так далее.

Взращивание пяти духовных способностей

Можно сказать, что духовное сообщество подобно теплице. Семена сеют в лотки и помещают под стекло в холодную погоду, чтобы пересадить на улицу после того, как они дадут побеги, а погода станет немного мягче. Подобно этому, именно в более благоприятной среде духовного сообщества лучше всего развиваются наши духовные способности. Конечно, растения остаются в теплице лишь до тех пор, пока они относительно уязвимы, и в каком-то роде с нами происходит то же самое: цель духовного сообщества – не в том, чтобы обеспечить укрытие от мира. Но наши духовные способности слишком легко ломаются, замерзают, засыхают, увядают или сгорают под солнцем, если у нас нет духовного сообщества – благоприятного контекста для усиления духовной практики – которое бы нас поддерживало.

Безусловно, уподобление духовного развития росту растения – образ, имеющий давнюю традицию и восходящий к видению Буддой человечества как пруда с лотосами. Возможно, полезно думать о взращивании наших духовных способностей, помогая им расти и развиваться, удостоверяясь, что у нас есть подходящие условия. Я бы сказал, что, точно так же, как есть пять духовных способностей, существует и пять условий для духовного роста – хотя это мой собственный, а не традиционный перечень.

Для развития растения, несомненно, требуются пять вещей. Прежде всего, необходимо семя, далее, семени нужна почва, тепло, свет и вода. Подобно этому, если мы хотим расти, если мы хотим развивать наши духовные способности, нам необходимо иметь пять вещей.

Прежде всего, семя – это потенциальность Просветления, и согласно традиционным учениям буддизма, ею обладают все люди и, более

того, все живые существа. Семя есть. Все мы можем стать просветленными, если приложим достаточно усилий – конечно, для этого требуются очень большие усилия, – и если у нас будут благоприятные условия.

Далее, так же, как растению нужна почва, так и нам нужны обстоятельства, которые будут благоприятствовать нашему духовному росту и развитию. Мы можем до некоторой степени развиться в неблагоприятных условиях, но это гораздо сложнее. В частности, нам необходимо свободное время, здоровье и различные средства, и нам очень повезло, что на Западе все эти возможности нам обычно доступны.

Например, многие буддисты в Индии не имеют доступа к возможностям, которыми мы обладаем. Им по ряду причин не просто вести духовную жизнь. Я слышал о молодой женщине, которая стала буддисткой и захотела заняться медитацией. Но она родилась в семье, которая жила вся вместе в хижине, в которой была только одна комната – а в семье было восемнадцать человек. Но она твердо решила медитировать. Поэтому она медитировала каждое утро – она вставала очень рано – сидя на полке у стены хижины, и таким образом поддерживала практику медитации. Немногим из нас на Западе когда-либо приходилось медитировать, сидя на полке в маленькой комнате, в которой находилось бы еще семнадцать человек, но она поступала именно так. Я также слышал о пожилой женщине, которая захотела провести недельный ретрит. В Индии провести ретрит стоит очень дешево, но у старушки не было и этих денег. И что же она сделала? Она проработала месяц на ферме, выкапывая и таская камни – а ей было семьдесят, – накопила денег и провела недельный ретрит.

Мы не сталкиваемся с такими трудностями, где бы мы ни жили на Западе; несомненно, нет их и в некоторых странах Восточной Европы и Южной Америки. Нам все дается очень легко, и мы не всегда это ценим. У нас есть доступ к книгам. У нас есть свободное время. У нас есть здоровье. У нас есть досуг. Нам стоит задать себе вопрос: действительно ли мы наилучшим образом пользуемся всеми этими возможностями?

Затем, как семя нуждается в тепле, мы нуждаемся в тепле духовной дружбы: это очень важно в буддизме. Я обычно различаю два вида духовной дружбы: то, что я называю «вертикальной» духовной

дружбой, между человеком с большим духовным опытом и человеком с меньшим духовным опытом, особенно между учителем и учеником, и «горизонтальную» духовную дружбу, духовную дружбу, которая возникает в Сангхе между теми, кто находится практически на одном и том же уровне. На самом деле, нам нужно и то, и другое. Мы не всегда можем лично общаться с нашим учителем, если у нас таковой есть. Возможно, у него много учеников, и он не может уделить нам много времени. Но в любом случае нам нужна просто дружба, человеческая дружба – и ее мы обретаем в общении с равными себе. Все мы нуждаемся в духовной жизни в таком тепле.

Далее, как семя нуждается в свете, чтобы расти, так и мы нуждаемся в интеллектуальной ясности, ясном мышлении. Нужно сказать, что не все учителя буддизма на Западе особенно отличаются ясностью мышления: слишком часто мы сталкиваемся с серьезными заблуждениями и неверными истолкованиями даже самых основополагающих вопросов Дхармы. Следовательно, нам нужен свет интеллектуальной ясности, нам нужно ясное мышление.

Затем, несомненно, более, чем в чем-либо, мы нуждаемся в ливне Дхармы. И ливень Дхармы должен быть незагрязненным. Это должен быть не кислотный дождь. Другими словами, Дхарма не должна смешиваться с недхармическими или даже антидхармическими элементами. Буддийские учителя, как на Западе, так и на Востоке, все явственнее осознают эту угрозу. Да, нам нужно участвовать в творческом диалоге с приверженцами других религий и философий. Но нам нужно очень ясно понимать, чему учил Будда, чему учит буддизм. Мы еще более отчаянно нуждаемся в ливне Дхармы, чем когда бы то ни было. Но этот ливень должен быть чистым, не смешанным с католицизмом, ведантой или светской идеологией. Нам нужно насквозь пропитаться потоком чистой Дхармы. Именно тогда наши духовные способности будут расти и развиваться и дадут плод – драгоценный плод Просветления.

ГЛАВА 10. ТРЕХЧЛЕННЫЙ ПУТЬ: НРАВСТВЕННОСТЬ

Ни один человек, прочитавший в палийских писаниях яркие описания жизни Будды и его учеников, не станет сомневаться в том, что все они были невероятно счастливыми людьми. Их любовь, сострадание, отречение, счастье и довольство производили глубокое впечатление на всех, кто попадал в сферу их влияния. Короли и придворные, проститутки и добродетельные вдовы, солдаты и ученые, крестьяне и ремесленники, – все они садились у ног Будды, для того чтобы узнать секрет этого лучезарного счастья. Неудивительно, что среди многих эпитетов, под которыми известен Будда, есть и титул Сугата, «счастливый».

Но даже во времена Будды существовало множество людей, которые не довольствовались столь абстрактной наградой, как покой и блаженство нирваны, а жаждали учения, которое бы показало им, как удовлетворить их человеческие желания и стремления. Будда обычно подбадривал таких людей, указывая, что есть различные небеса, на которых они могут переродиться в награду за добродетельные поступки, такие, как даяние пищи бездомным, уход за больными, рытье колодцев и выращивание деревьев, дающих тень и отдых путникам. Но он не забывал предостерегать их, что эти небесные уделы – временные обители. Когда запас их заслуг будет исчерпан, обитатели этих небес снова попадут в непрестанно вращающееся колесо изменений и, скорее всего, переродятся в человеческом измерении, где будут жить и страдать, как прежде. Возможно, обычно говорил Будда, испытав подобные превратности судьбы несколько раз, человек устанет от преходящего счастья и решит обрести вечное блаженство нирваны.

Буддийская система этики также дает образы ряда адов, в которых те, кто вел себя неискусно, перерождаются в результате своих неискусных действий. Но эти ады столь же временны, как и небеса. Искупив вину за свои прошлые недобродетельные поступки, обитатели ада еще раз переродятся в человеческом измерении, и у них будет еще одна возможность найти путь, который выводит за пределы Колеса жизни[112]. В понимании буддизма все существа – даже птицы и цветы, как говорят некоторые, – рано или поздно обретут Просветление.

Закон кармы

Все это, безусловно, вытекает из закона кармы. В своей самой

простой и общепринятой форме учение о карме – это просто выражение универсальной веры в то, что мы пожинаем то, что сеем: рано или поздно мы сами ощутим результаты наших действий. Закон кармы помогает нам до некоторой степени объяснить очевидные различия в благополучии, которые существуют в этом мире, но здесь нужно быть очень осторожными. Страдание (или счастье) человека – не обязательно результат его прошлых действий. Закон кармы часто понимается неверно в этом отношении. Здесь мы возвращаемся к основополагающей истине – обусловленности. Будда выделял пять порядков обусловленности, пять *ниям*, как впоследствии назвал их Буддагхоша: физический неорганический уровень, физический органический (то есть биологический), психологический, кармический и запредельный[113]. Если только человек не обладает проникновением Будды, он не может быть уверен в том, какие именно *ниямы* приводят к какому именно результату.

Обычно здесь приводится пример с лихорадкой. Если у человека лихорадка, возможно, это простуда, связанная со внезапным изменением температур, или он мог подхватить вирусную инфекцию, или, возможно, он стал жертвой болезни в результате какого-то умственного переутомления, или же причиной этого могло стать неискусное действие, совершенное в прошлом, или же это может быть даже воздействием определенного рода запредельного постижения. Таким образом, один и тот же конечный результат мог возникнуть по физической, биологической, психологической, кармической или трансцендентной причине – или из-за комбинации двух и более причин.

Причинность – это запутанная сеть: все, что происходит или возникает, случается или появляется на свет в результате не одной, а многих причин. На самом деле – и это аспект постижения реальности Буддой – если мы поразмышляем над факторами, которые, соединившись, становятся причиной любого явления, мы поймем, что они бесчисленны. Подумайте, например, что стало «причиной» булки хлеба (или пакета с рисом) на вашей кухне. Подумайте о людях, которые к этому причастны – и о том, что стало их «причиной». Подумайте об их предках, уходящих вглубь до безначальных времен. Подумайте о солнце, дожде и земле, подумайте о перевозке и материалах для упаковки. На самом деле, нет ничего и никого, кто или что было бы не причастно к возникновению – и появлению на вашей кухне – этой булки хлеба. Это, кстати, еще один способ подойти к учению об «*анатмане*», «отсутствии отдельной самости».

Размышления показывают нам, что ничто не обладает отдельным от всего остального «самобытием», всё и вся взаимосвязано. Для иллюстрации этого факта в буддизме Махаяны приводится образ сети Индры – бесконечной сети драгоценностей, каждая из которых отражает другие драгоценности в сети[114].

Эти сложные хитросплетения причинности означают, что, если кто-то страдает определенным образом, нельзя делать вывод, что это непременно является результатом его неискусного поведения в прошлом. Это возможно, но вы просто не можете знать этого наверняка. Индуисты приняли фаталистическую точку зрения на закон кармы, и некоторые буддисты склонны утверждать нечто похожее, но буддийское учение о пяти ниямах очевидно свидетельствует, что страдание, которое существо испытывает в настоящем, необязательно подразумевает неискусное поведение в прошлом.

В чем мы можем быть уверены, так это в том, что наше нынешнее неискусное поведение почти непременно приведет к страданию в будущем (хотя некоторые менее значительные неискусные действия «отменяются» искусными), а искусные действия принесут нам радость. В качестве классического примера здесь можно привести самое начало «Дхаммапады»:

[Неискусные] состояния ума предваряются умом, руководятся умом и созданы из ума. Если кто-то говорит или поступает с нечистым умом, страдание последует за ним, как колесо повозки следует за ногами быка.

[Искусные] состояния ума предваряются умом, руководятся умом и созданы из ума. Если кто-то говорит или поступает с чистым умом, счастье последует за ним, как тень[115].

Это основа буддийской этики, которую иногда обобщают словами: «Действия имеют последствия». Поэтому здесь мы видим закон обусловленности в применении к этической сфере. В буддийской традиции есть много перечней наставлений или принципов обучения, наиболее повсеместно применяемый из которых – список из пяти этических наставлений. Это не правила в узком, буквальном смысле: точнее будет описать их как принципы нравственного поведения. Они отражают то, как естественным образом вел бы себя Просветленный

человек, поэтому, пытаясь вести себя подобным образом, человек постепенно движется к Просветлению.

Пять наставлений

Есть четыре основных наставления, а также пятое, которое также является основополагающим, но с практикой его соглашаются не все буддисты. Вот как они звучат:

> *Я принимаю принцип упражнения воздерживаться от убийства.*
> *Я принимаю принцип упражнения воздерживаться от взятия того, что не дано.*
> *Я принимаю принцип упражнения воздерживаться от неправильного сексуального поведения.*
> *Я принимаю принцип упражнения воздерживаться от лживых речей.*
> *Я принимаю принцип упражнения воздерживаться от напитков и наркотиков, которые затуманивают ум*[116].

В широком смысле эти пять наставлений закрепляют принципы ненасилия, неприсвоения чужого, целомудрия, правдивости и внимательности.

Принцип ненасилия заключается в том, что мы должны воздерживаться от причинения вреда и оскорблений других, в особенности, воздерживаться от убийства или нанесения увечий. В своей основе жестокость – это утверждение собственного эго за счет другого существа. В наиболее крайних формах она подразумевает физическое устранение другого в своих собственных личных интересах. Следовательно, жестокость по отношению к другому человеческому существу говорит об отрицании глубинной человеческой общности, радикальном утверждении отдельной самости и неумении мысленно отождествить себя с другим человеком.

Если вы способны на жестокость по отношению к другому человеку, то это потому, что вы не умеете поставить себя на его место, сопереживать ему, почувствовать его ощущения как свои собственные. Для жестокого человека другой человек – просто объект, вещь. Поэтому жестокость – это предельная степень отрицания нравственной и духовной жизни, в то время как ненасилие в некотором смысле представляет собой основополагающий принцип

буддизма. На самом деле, есть текст – «*Махавасту*» школы *локоттаравадинов* – в котором говорится о том, что ненасилие – это высочайшая дхарма. Это подразумевает, что, если вы искренне пытаетесь практиковать ненасилие, вы через какое-то время обнаружите, что практикуете все добродетели буддизма. В своей сути все они содержатся в ненасилии.

Ненасилие не просто означает, что мы должны воздерживаться от проявлений жестокости: мы также должны работать ради блага и счастья человечества и отдавать этому все свои силы. Это невозможно сделать, если наши сердца не исполнены любви к людям. Ненасилие – *ахимсу* – можно определить как «любовь в действии». Если мы хотим, чтобы наши действия причиняли не вред, а пользу, нам нужно постоянно развивать любящее состояние ума. Без этого невозможно сделать ничего действительно благого. Мысль, полная ненависти, может причинить миру несказанный вред: все жестокие поступки однажды были злобными мыслями, как и все благие поступки были однажды мыслями, полными любви. Любовь – это единственная сила, настолько могущественная, что в состоянии преодолеть ненависть, и по этой причине она – самое мощное оружие в мире. Несомненно, практика *ахимсы* в международных масштабах полностью исключила бы возможность войн или любых других форм кровопролития и резни, включая смертные казни и забой животных в пищу. В идеале практика и применение *ахимсы* должны носить всеобщий характер.

Ясное изложение этого можно найти в «*Метта-сутте*», или «*Проповеди о божественной любви*», которая выражает самую суть *ахимсы*:

И да будет каждое живое существо без исключения –
Сильное или слабое, высокое, среднего роста или низкое,
Крошечное или огромное, видимое или невидимое,
Живущее поблизости или в отдалении,
Рожденное или нерожденное, –
Да будет каждое живое существо
Пребывать в блаженстве.
И пусть никто не обманывает друг друга
И не оскорбляет никоим образом,
Но, как мать, покуда жива, заботится о своем дитя,
Единственном дитя,
Пусть и человек упражняется в том,
Чтобы объять в своем уме всех живущих.

И пусть человек
Упражняется в безграничной любви ко всему миру,
Всему, что наверху, внизу, посередине, где бы то ни было,
В любви беспрепятственной, лишенной вражды.
Стоит он или движется, сидит или лежит,
Чтобы ни делал этот человек,
Если только он не погружен в сон, пусть он утверждается
В этом осознании безграничной любви.
Именно это называют «Высочайшим состоянием».
Поэтому пусть человек, оставив далеко позади
Все ложные воззрения и поступая праведно,
Обретет непосредственное видение и победит
Жажду чувственных удовольствий. Такой человек воистину
Больше не будет перерождаться в утробе[117].

Второй великий принцип буддийской этики – принцип неприсвоения. Насилие основывается на сильном чувстве «я», а присвоение основывается на сильном чувстве «моего» – они идут рядом. Поэтому мы не должны брать того, что принадлежит другим, делаем ли мы это с помощью силы или обмана, – другими словами, мы не должны красть. Традиционно говорится, что мы не должны «брать того, что не дано».

Несомненно, это означает, что мы не должны присваивать себе вещей, принадлежащих другим людям – это подразумевает, что мы не должны заводить долгов, которых не в состоянии оплатить, и брать вещи без спроса. Но можно также брать то, что не дано, в том смысле, что он отнимает время или энергию других людей, не узнав у них, согласны ли они отдать их.

Когда дело доходит до неприсвоения материальных вещей, это подразумевает то, что многие люди в наши дни едва ли сочтут кражей. Живя, подобно нам, в мире, которым управляют и держат его в подчинении учреждения и многонациональные корпорации, легко подумать, что, надувая их, – возможно, подделывая налоговую декларацию, обращаясь за социальным пособием или принося из офиса канцелярские товары, – мы не совершаем ничего значительного и даже поступаем справедливо перед лицом того, что мы воспринимаем как несправедливую систему.

Однако подобное отношение не принимает в расчет истинную природу буддийской этики. Нравственность – это не самоцель.

Альтруистический аспект нравственного поведения очевиден, но, возможно, не столь очевидно то, что наши действия оказывают влияние и на нас самих. Каждое из пяти наставлений выражается не только в «отрицательной» формулировке – например, «Я принимаю принцип упражнения воздерживаться от взятия того, что не дано» – но также и в положительной формулировке:

Добрыми делами любви я очищаю тело своё.
Щедростью рук своих я очищаю тело своё.
Спокойствием, скромностью и умиротворённостью я очищаю тело своё.
Искренними словами я очищаю речь свою.
Ясной и лучезарной сосредоточенностью я очищаю ум свой.

Это напоминает нам, что практика этих наставлений подразумевает развитие и выражение позитивных качеств, равно как и воздержание от причинения вреда. Также, поскольку подчеркивается очищение, это напоминает нам, что нравственное поведение утончает и очищает состояния нашего ума и таким образом готовит почву для практики медитации и развития мудрости.

Чтобы мы ни чувствовали по поводу того, что присвоение себе того, что принадлежит государству или нашему нанимателю, будет иметь какое-то значение для «них», с такой точки зрения, нет ни «здесь», ни «там». Если наша цель – видеть вещи такими, каковы они на самом деле, одним из ее аспектов будет попытка разрушить границы между собой и другими. Практика нравственности постоянно предоставляет нам возможность сделать это – выйти за пределы глубокого убеждения о том, что существует разделение между «нами» и «миром», «другими людьми». И, конечно, в наши дни это служит нам постоянным напоминанием о том, что даже те действия, которые кажутся нам столь незначительными, что не имеют никакого значения, на самом деле, накопившись, могут оказать разрушительное воздействие на природу, на климат, на мир в целом.

Третье наставление относится к принципу целомудрия. Естественно, это имеет отношение к сексуальному поведению и, прежде всего, означает, что мы не должны подвергать других людей сексуальной эксплуатации, не должны получать сексуальное удовлетворение посредством силы, обмана или извращений. Как всем нам известно, сексуальное желание – на самом деле сильный импульс: для того, чтобы это выразить, Будда однажды сказал, что, если бы в сансаре

существовала еще одна столь же мощная сила, у нас не осталось бы никакой надежды на духовное развитие. Следовательно, если человек относится к практике буддизма серьезно, он обнаружит, что естественным образом отведет сексуальной активности место на периферии своей жизни, вместо того, чтобы позволить ей занять центральное положение. И рано или поздно он изберет своей целью совершенное целомудрие тела, речи и ума, несмотря на то, что для многих людей – будем реалистичны – это станет возможным только к концу жизни.

Но все мы можем стремиться к тому, чтобы развивать «спокойствие, скромность и умиротворённость» в этой сфере жизни, стремиться быть довольными ситуацией, женаты ли мы или одиноки, гомосексуальны или гетеросексуальны, решили ли мы быть сексуально активными или нет. Будда не делал никаких заявлений относительно сексуальной ориентации или поведения, ничто не подверглось ни особому одобрению, ни особому порицанию. Важно то, что мы должны привнести дух непричинения вреда в наши сексуальные отношения и избегать современной западной тенденции к восхвалению сексуальных отношений – тенденции, которая, очевидно, стала причиной несчастья для многих людей.

Четвертый принцип – принцип правдивости. Мы не должны никогда и никаким образом, будь это напрямую или косвенно, давать свое согласие или одобрение на то, что, как нам известно, является неправдой. Правдивость в ее широчайшем смысле можно определить как единство мысли, слова и поступка. В палийских писаниях Будда часто именуется не «Буддой», а «Татхагатой». Есть различные объяснения значения этого титула, но одно из них утверждает, что Татхагата – это тот, кто поступает согласно тому, что говорит, и говорит согласно тому, как поступает. То, что подобное достижение почти равнозначно самому Просветлению, показывает, насколько редко на самом деле встречается качество совершенной правдивости.

Без правдивости не было бы таких вещей, как торговля, как управление или правосудие, не было бы политики в подлинном значении этого слова. Интересно, что в писаниях Палийского канона, говоря о правдивости, Будда избирает пример из судебного обихода[118]. Если свидетель дает ложные показания в суде даже под клятвой, справедливость не может быть восстановлена, а если справедливость нарушена, разрушается все общественное устройство. Правдивое свидетельство в зале суда – это пример, классический пример

правдивости, потому что, если не удается сохранить священный статус истины в подобной ситуации, на самом деле люди не смогут существовать в обществе. Можно было бы дополнить, что неправдивость заключается не просто в том, что человек говорит ложь, но также и в том, что он уклоняется от раскрытия правды в том случае, когда это устранило бы неведение и непонимание.

В сатире Свифта «Путешествия Гулливера», когда Гулливер попадает в страну гуингмов, он обнаруживает, что они настолько добродетельны, что в их языке нет даже слова «ложь». Гулливеру требуются значительные усилия, чтобы объяснить, что такое ложь, и в ответ гуингмы придумывают этому название на своем языке «говорить то, чего нет». Значит, мы «говорим то, чего нет» – мы лжем. Но почему? Лживость всегда основывается на отрицательных состояниях ума. Мы говорим ложь или умалчиваем правду, мы преувеличиваем или преуменьшаем что-либо или из жадности – чтобы получить что-либо, что иначе не получили бы, – или из страха наказания, или просто из тщеславия.

В некоторых обстоятельствах (они складываются крайне редко) нам может понадобиться пожертвовать правдой во имя высшего блага. В традиции буддизма дается классический пример с монахом, который увидел человека, прибежавшего и спрятавшегося в кустах. Некоторое время спустя банда разбойников, гнавшаяся за ним по пятам, прискакала по дороге с мечами в руках. Они спросили монаха, не видел ли он человека, которого они ищут. И, конечно, монах ответил, что не видел. В таких случаях то, что человек не сказал истины, оправдывается тем, что, если бы он это сделал, он бы принял на себя ответственность за убийство.

Но большинство из нас, скорее всего, никогда не столкнется с подобным выбором. Варианты, из которых мы обычно вынуждены выбирать, таковы: сказать правду и потерять что-либо или сказать ложь и обогатиться. В наши дни есть много обстоятельств, в которых мы обычно уклоняемся от истины, в особенности, опять же, в случае с декларацией и доходах или общения с другими службами. Это еще одна сфера этики, где легко появляется ощущение, что правительственные институты или многонациональные корпорации, будучи безликими структурами, не почувствуют последствий наших действий. Возможно, это так, возможно, нет, но мы сами ощутим последствия собственного неискусного поведения. Нам нужно

постоянно помнить о том, какое разрушительное воздействие оказывает ложь на наши собственные состояния ума.

Пятое наставление – это, говоря в целом, применение принципа внимательности. Но – и именно поэтому в буддийских кругах это приводит к таким противоречиям – это выражается в терминах воздержания от «напитков и наркотиков, которые затуманивают ум», и, конечно, наиболее распространенным из них является алкоголь. Даже у буддистов на Востоке существуют определенные разногласия по поводу этого наставления. Некоторые считают, что буддист должен совершенно воздерживаться от алкоголя. Другие говорят, что его следует употреблять умеренно – то есть, так сказать, до такой степени, чтобы это не затуманивало осознанность человека.

Лично я думаю, что было бы лучше, если бы мы как буддисты могли воздерживаться от него полностью. Даже если принятие алкоголя время от времени и не причиняет *нам* никакого вреда, какой пример мы подаем? Стоит только открыть газету, чтобы увидеть, сколько вреда, сколько ущерба, сколько несчастья, сколько утраченных жизней несет злоупотребление алкоголем. Поэтому я думаю, что буддисты действительно должны служить примером в этом случае. Несколько лет назад один из моих учеников, отправившись в путешествие по некоторым центрам в Америке, был поражен, обнаружив, что в некоторых центрах был свой собственный бар, куда можно было заглянуть перед медитацией или после нее и выпить коктейль или что-то в этом роде. Я считаю, что алкоголь, по крайней мере, не должен быть доступен в буддийских центрах или на буддийских приемах.

Но, безусловно, вопрос в этом наставлении заключается не только в том, пьем мы алкоголь или нет, хотя это и очень важный вопрос. Внимательность – это, можно сказать, характерная добродетель нашего мышления или той части нашей натуры, которая касается ума. Она выходит далеко за пределы таких практик, как внимательное мытье посуды, осознанные ответы на телефонные звонки и так далее, хотя все эти практики и ценны. Внимательность, прежде всего, означает, что каждый день недели, каждый час дня и каждую минуту часа мы постоянно помним об истинной природе нашей ситуации. Другими словами, нам нужно помнить Четыре благородные истины: страдание, причину страдания, прекращение страдания и путь, ведущий к прекращению страданий.

Мы уже видели – в главе о гравитационном притяжении, – что одно добродетельное поведение не может привести нас к Просветлению. Это символизируется не только вторым кругом Колеса жизни, разделенным на темную и светлую стороны, но также и третьим кругом, изображающим шесть уделов. Искусные действия приведут к благоприятным для нас последствиям, что символизирует сфера богов, а неискусные действия будут иметь неприятные последствия, что символизирует адская сфера. Но с точки зрения буддизма и небеса, и ад все еще находятся внутри круга мирского существования, внутри обусловленного: ощутив кармические последствия собственных действий, мы все еще будем стоять перед необходимостью найти путь за пределы Колеса жизни. Вот почему этика или нравственность – лишь первый этап Трехчленного пути.

В то же самое время эта идея, согласно которой внимательность может привести к осознанию нашей цели в жизни – на самом деле, это первостепенный аспект практики внимательности – предполагает, что полноценная практика нравственности подведет нас к следующим этапам пути. На практике искусное поведение, как понял Будда, имеет смысл только в контексте преданности духовному пути. В буддизме нет Бога, который бы настаивал на выполнении списка заповедей, «потому что он это запрещает». Нравственность воспринимается не как самоцель, а как средство достичь Просветления.

Три прибежища

Эта связь между искусным поведением и преданностью пути Просветления раскрывается в практике, которой следуют буддисты всех школ: повторении Прибежища и Наставлений. Три Прибежища – это Три Драгоценности буддизма: Будда, Дхарма и Сангха. Повторения Прибежища – это выражение преданности Трем Драгоценностям, которое традиционно называют «Обращением к Прибежищу в Трех Драгоценностях». А затем, сразу после прочтения этих строф преданности духовному пути, следует пение или повторение Пяти наставлений. Другими словами, в контексте Обращения к Прибежищу практика нравственности имеет очень большое значение.

Поэтому я хочу рассмотреть этот вопрос об Обращении к Прибежищу более подробно. Оно указывает нам на еще один способ видения пути к Просветлению – на самом деле, я бы сказал, что оно указывает нам самый важный или, по крайней мере, основополагающий способ видения этого пути. Можно сказать, что Обращение к Прибежищу в

Трех Драгоценностях – основополагающее событие духовной жизни буддиста.

Конечно, чтобы это имело смысл, нужно понимать, что на самом деле представляют собой Будда, Дхарма и Сангха. Например, буддист – это тот, кто обращается к Прибежищу в Будде *как* Будде: он обладает верой в Будду как в Просветленное существо, а не кого-то еще. Это может показаться очевидным, но не все это понимают. Если, например, провести какое-то время в Индии, то непременно встретишь индуистов, благочестивых, религиозно настроенных индуистов. И если в таком окружении вы упомянете имя Будды, они скажут: «О да, мы все о нем знаем. Он – девятое воплощение индуистского бога Вишну». Буддист не может быть согласен с таким отношением к Будде. Когда я сам жил в Индии, мне часто приходилось говорить: «Нет, Будда не был воплощением божества. Он был человеческим существом, которое достигло Просветления ценой своих собственных усилий».

Точно так же, мы на самом деле не обращаемся к Прибежищу в Будде, если считаем его просто мудрецом, подобным Сократу, или учителем нравственности, подобным Эпиктету. Если у нас такие представления о Будде – если мы считаем его кем угодно, но не Просветленным существом – нет обращения к Прибежищу. Точно так же, мы не обращаемся к Прибежищу, если мы просто восхищаемся личностью Будды с безопасного расстояния, говоря: «О, как чудесно! Будда был таким добрым, таким сострадательным, таким мудрым!» – и в то же время не позволяя этим Просветленным качествам действительно тронуть свое сердце. Сколько бы вы ни выказывали подобного восхищения, Обращение к Прибежищу заключается не в этом.

В то же самое время нужно понимать, что действительно означает слово «Дхарма», чтобы обратиться к Прибежищу в Дхарме. Дхарма – это запредельный путь к Просветлению. Если мы относимся к ней просто как к источнику увлекательных и полезных идей или предмету чисто научного интереса, тогда, даже если мы знаем о ней и в особенности о том, как она проявлялась в истории, довольно много, мы на самом деле не обращаемся к Прибежищу в Дхарме, не являемся буддистами. У академического знания о буддизме, безусловно, есть определенная, хотя и ограниченная ценность, но обращение к Прибежищу в Дхарме – это нечто совершенно другое.

Обращение к Прибежищу в Сангхе означает Обращение к Прибежищу в Арья-Сангхе, тех мужчинах и женщинах, которые лично достигли высших этапов запредельного пути – Вхождения в поток и далее. Иногда говорится, что мы обращаемся к Прибежищу в сангхе бхиккху, монашеского ордена, но это совершенно не так. Сангха, к Прибежищу в которой мы обращаемся, состоит как из монахов, так и из мирян: на самом деле, на этом уровне различие между монахами и мирянами не имеет большого значения.

Кстати, я вполне сознательно использую выражение «*обращение*» к Прибежищу, а не принятие Прибежища. Многие западные буддисты говорят о принятии прибежища у такого-то бхикку или ламы, но изначальное выражение точно звучит как «Я иду» – «*гаччами*». Это довольно важное различие, я считаю. Подразумевается, что Обращение к Прибежищу – это действие, то, что делает человек. Это движение к чему-то бесконечно большему, чем он сам. Можно даже говорить об Обращении к Прибежищу как об отказе от себя. А у «принятия прибежища» совершенно иной оттенок значения. Это предполагает присвоение, предполагает, что мы пытаемся сделать Три Драгоценности своей собственностью в эгоистическом смысле этого слова – пытаемся даже уцепиться за них, – вместо того, чтобы стать принадлежащими Трем Драгоценностям.

То, что я настаиваю на словах «Обращение к Прибежищу», а не «принятие прибежища», может показаться придиркой, но использование второго выражения, возможно, является симптоматичным и отражает нездоровые склонности в современном буддизме. В наши дни нам предоставлены превосходные возможности для понимания и практики самых разнообразных форм буддизма. Когда я встретился с буддизмом – более пятидесяти дет назад, – дела обстояли совершенно по-другому. В то время в Лондоне была только одна буддийская группа – и, вероятно, она была единственной в Британии – и в ней было не больше дюжины активных членов. Я помню, как мы собирались во время войны в маленькой комнате в центральном Лондоне, недалеко от Британского Музея. Однажды мы сидели там и медитировали – по крайней мере, мы сидели с закрытыми глазами и пытались ощутить некий внутренний покой, – и внезапно раздался ужасный шум, и стекла задребезжали. Конечно, это была бомба. Но мне приятно отметить, что никто не пошевелился. Была ли это буддийская безмятежность или британская флегматичность, я не уверен – вероятно, каждый из нас ждал, пока кто-нибудь другой не пошевелится первым – но никто не вскочил с

места. Мы просто сидели там и заканчивали медитацию. Таков был буддизм в Британии пятьдесят лет назад.

В наши дни все совсем иначе. В одном Лондоне существует, по крайней мере, около шести процветающих буддийских групп, в Британии их сотни, а в Америке есть, вероятно, несколько тысяч групп, представляющих практически все традиции буддизма Востока. Все они пришли на Запад и обращались к западным людям – я не говорю о так называемых сообществах этнических буддистов – в течение последних двадцати или тридцати лет, что, можно считать, привело к огромному и радикальному культурному сдвигу. До того, как это произошло, наши представления о религии были изрядно ограничены христианством. Возможно, мы слышали что-то об исламе, если читали о крестовых походах. Но теперь, не говоря уже о буддизме, мы знакомы с очень многими религиями или хотя бы слышали о них. Наш духовный горизонт значительно расширился.

Но существует угроза – угроза того, что, вероятно, можно назвать «идеологией псевдодуховного потребления». В наши дни все мы являемся потребителями по определению. «Я покупаю, следовательно, я существую» – такова суть нашей философии. И есть опасность того, что мы привнесем такое потребительское отношение в наш подход к буддизму, особенно когда он преподносится нам в таком заманчивом многообразии, в столь многих таинственных, экзотических и захватывающих формах. Боюсь, слишком часто нам просто не терпится вцепиться в них липкими руками. Это своего рода «шведский стол» духовных деликатесов, ждущих поглощения, и нам не терпится схватить что-нибудь и выбрать только из прихоти.

Если мы это сделаем, мы станем не буддистами, не людьми, которые обратились к Прибежищу, а потребителями буддизма. А потребительское отношение к буддизму совершенно противоположно тому преображению, в котором заключается суть буддизма. Будучи «потребителями», мы приспосабливаем буддизм к себе, по крайней мере, в его внешних формах, приспосабливаем его к собственной жадности, ненависти и заблуждениям. Но если мы хотим преобразить себя, нам нужно приспособить себя к буддизму.

Эта преданность преображению – то, что двигает нас вперед. В процессе углубления преданности, углубления Обращения к Прибежищу в Трех Драгоценностях, можно выделить несколько

уровней, и я выработал мои собственные их определения, перефразировав палийские и санскритские эквиваленты.

Уровни обращения к Прибежищу

Первый уровень я бы назвал культурным Обращением к Прибежищу или даже этническим Обращением к Прибежищу. На буддийском Востоке есть десятки, возможно, даже сотни миллионов буддистов, и в каком-то смысле все они обращаются к прибежищу. По крайней мере, все они повторяют: «Я прихожу к Прибежищу в Будде, я прихожу к Прибежищу в Дхарме, я прихожу к Прибежищу в Сангхе» – на санскрите, на пали или на своем родном языке, поэтому все они считают себя буддистами. Но обычно они повторяют слова обращения к прибежищу, не придавая им никакого значения, поэтому они остаются простой формальностью.

Я сам наблюдал это много раз. На Востоке перед началом любого буддийского собрания кто-нибудь, обычно монах, читает или поет Три Прибежища и Пять Наставлений, и все повторяют эти слова за ним. Но люди редко задаются вопросами: «Что мы делаем? Что это означает?» Это просто часть их культуры, то, что они делали всегда. Более того, это вызывает уважение: почетно быть буддистом и время от времени читать Прибежище и Наставления. Но люди не слишком задумываются над этими словами. Это то, что они получили в наследство, то, что они делают, потому что так поступали или поступают их родители, дедушки и бабушки. Это культурное или этическое Обращение к Прибежищу. Его значение на самом деле относится не к духовной, а к культурной или даже общественной сфере. Это первый и низший уровень Обращения к Прибежищу. И, конечно, не стоит его недооценивать. Это начало, отправная точка.

Следующий уровень – это «временное» Обращение к Прибежищу. Это уровень человека, которого искренне интересует буддизм – но только до определенной степени. Возможно, он пытается соблюдать Наставления – иногда. Возможно, он немного или даже довольно много медитирует – время от времени. Возможно, он читает книги по буддизму или даже получил степень по буддийским исследованиям. Многие западные люди, которые называют себя буддистами, обращаются к Прибежищу на подобном уровне. На данном этапе они не предпринимают серьезных усилий для развития проникновения в истину и на самом деле не устремляют свою жизнь к Трем Драгоценностям. В действительности они, возможно, напротив, пытаются втиснуть буддизм в рамки вполне обычного, скорее всего,

вполне состоятельного стиля жизни среднего класса. Это временное Обращение к Прибежищу – Обращение к Прибежищу до определенной степени.

Далее, существует «действительное» Обращение к Прибежищу. Когда ваше Обращение к Прибежищу действительно, это значит, что вы уже задумывались над сутью вопроса. Вы знаете, что имеется в виду под Буддой, Дхармой и Сангхой, и действительно искренне желаете всем сердцем и всей душой обратиться к Прибежищу. Вы желаете практиковать Дхарму, следовать по стопам Будды и быть настоящим членом Сангхи, развиваться духовно и даже обрести Просветление. И вы решаете, по крайней мере, сознательно, на уровне ума, что сделаете это. Вы вручаете себя Трем Драгоценностям. У вас еще нет никакого серьезного духовного опыта, никакого запредельного прорыва, но вы делаете все, что в ваших силах, чтобы быть настоящим, подлинно практикующим буддистом той или иной традиции. Это действительное Обращение к Прибежищу – уровень Обращения к Прибежищу большинства искренне практикующих буддистов.

Даже во времена Будды у него было множество учеников, которые достигли только этого уровня Обращения к Прибежищу, и в Палийском каноне приводятся многочисленные примеры этому. Некто слышит учения Будды, оно оказывает на него большое впечатление, и человек искренне принимает учение – но в действительности он не видит реальности. Тем не менее, он обращается к Прибежищу, говоря: «Я прихожу к Прибежищу в Будде, я прихожу к Прибежищу в Дхарме, я прихожу к Прибежищу в Сангхе». Это действительное Обращение к Прибежищу. У человека есть теоретическое понимание учений, он пытается вести себя нравственно, он практикует медитацию и делает все, что в его силах, чтобы обрести глубокое проникновение или ясное видение. Он делает все, что в состоянии, для того, чтобы организовать свою жизнь так, чтобы подобные вещи – в особенности медитация и развитие проникновения – стали возможными. Короче говоря, он устремляет все свое существование, насколько это возможно, к Трем Драгоценностям. Для него на первом месте в жизни находится исключительно буддизм. Он действительно обращается к Прибежищу.

И далее, существует то, что я называю «подлинным» Обращением к Прибежищу, что в рамках традиционного буддизма синонимично с Вхождением в Поток и с тем, что в буддийских текстах называется

«раскрытием ока Дхармы». Подлинное Обращение к Прибежищу означает, что ваша вера в Три Драгоценности стала непоколебимой. Традиционно говорится, что ни шраман, ни брахман, ни даже сам Брахма вместе с Марой, воплощением зла, не может поколебать вашу веру в Будду, Дхарму и Сангху[119]. Она абсолютно непоколебима, подобно самим Гималаям. И ваша практика нравственности также устойчива. Более того, в этом подлинном Обращении к Прибежищу присутствует явный, несомненный элемент того, что называют *випашьяной*, или ясным видением, что означает видение запредельного не как чего-то далекого, но как чего-то, что присутствует здесь и сейчас как действительное постижение, по крайней мере, до некоторой степени. *Випашьяна* представляет собой своего рода врата или приближение к самому Необусловленному.

И снова в Палийских писаниях буддизма есть ряд мест, которые иллюстрируют этот уровень Обращения к Прибежищу. Будда много лет бродил по Индии, путешествуя пешком от деревни к деревне, от города к городу, а иногда пересекая большие пространства джунглей. В своих странствиях он встречался с самыми разными людьми. Он встречал бродячих аскетов, ученых брахманов, бедных отверженных и князей. Кем бы они ни были, он чаще всего заговаривал с ними и начинал рассказывать им о Дхарме. Обычно он постепенно подходил к сути дела. Часто он начинал с разговора о преимуществах щедрости, потом говорил о нравственности, а далее – о медитации. И только затем, тщательно подготовив почву, он начинал говорить о своем особенном учении – обусловленности, – будь это в форме Четырех благородных истин или в какой-нибудь другой форме. Человек – был ли это аскет или брахман, изгой или правитель – слушал, и иногда случалось так, что учение потрясало его до глубины души. И это переживание выражалось фразой, которая стала в некотором роде избитой; на самом деле, эта фраза стала настолько общеупотребительной, что является штампом и в наши времена. Люди говорили, что они ощущали, что как будто «увидели свет». Как будто раньше они жили во тьме, но теперь появился свет и изливает на них сияние[120]. Столь же распространено было и иное выражение: что человек как будто избавился от огромной обузы, тяжелого груза – в наши дни мы, возможно, описали бы это как груз беспокойства, которое, кажется, пронизывает всю жизнь современного человека.

У такого человека открывалось око Дхармы. Он начинал видеть реальность, видеть истину обусловленности, видеть, что все мирское существование причиняет боль (по крайней мере, потенциально),

преходяще и лишено постоянного, неизменного самобытия. В результате этого постижения мужчина или женщина, к которым обращался Будда, совершенно преображались. И затем в глубине их сердца рождались слова: «*Буддхам саранам гаччами, Дхаммам саранам гаччами, Сангхам саранам гаччами*» – «Я прихожу к Прибежищу в Будде, я прихожу к Прибежищу в Дхарме, я прихожу к Прибежищу в Сангхе». Таково *подлинное* Обращение к Прибежищу, Обращение к Прибежищу и одновременно – раскрытие ока Дхармы. Иногда его называют «запредельным Обращением к Прибежищу», поскольку это Обращение к Прибежищу Вступивших в Поток и тех, кто находится на высших, совершенно запредельных этапах спирального пути. Но это, несомненно, тот уровень, на достижение которого могут действительно надеяться все буддисты.

Обращение к Прибежищу – это основной и решающий поступок в жизни буддиста. Им часто пренебрегают в некоторых буддийских кругах, но в последнее время к нему, кажется, снова пробуждается интерес, поскольку серьезные практики заглянули более глубоко в учения своих традиций. Последователи иконоборческой традиции Дзен, например, обнаружили, что вера великого учителя Дзен Догена основывалась на Прибежище и была простой и чистой. Известно, что последней практикой, которую он выполнял перед смертью, был обход вокруг колонны, на которой он написал: «Будда, Дхарма, Сангха». Он сказал: «В начале, середине и в конце жизни, приближаясь к кончине, всегда, во всех своих рождениях и смертях, принимайте Прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе».

Прибежища и наставления

Где бы вы ни услышали пение Трех Прибежищ, оно всегда сопровождается повторением Наставлений (обычно пяти). Можно сказать, что, если Обращение к Прибежищу или преданность Трем Драгоценностям – кровь буддиста, то соблюдение наставлений представляет собой циркуляцию этой крови по всему телу. Поэтому наставления – это выражение Обращения к Прибежищу. Более того, они также поддерживают его, потому что нельзя искренне обратиться к Прибежищу, ведя совершенно безнравственную жизнь.

Безусловно, наставления – основная практика буддизма. Побыв буддистом некоторое время, можно заметить, что думаешь о том, что нет нужды тратить много времени на размышления о них. Возможно, такой человек думает, что и так знает их достаточно хорошо. Если человек действительно так думает, значит, он, вероятно, никогда не

задумывался над ними серьезно, и самое время начать практиковать их.

Легко отвлечься на более яркие аспекты буддийской традиции, воодушевиться буддийским искусством, таинственностью и очарованием Тантры или погрузиться в попытки распутать сложные головоломки буддийской философии. Столь же легко забыть о таких основополагающих принципах, как наставления, – что мы и делаем на свой страх и риск.

Когда я сам получал тантрические посвящения, мне сказали, что посвящение – очень тайная, священная вещь, и о нем нельзя говорить. На самом деле, один из моих тибетских учителей-лам сказал мне, что мне разрешено говорить об определенном полученном мною посвящении только с одним человеком, которого он назвал. Вот в такой тайне все держалось в те дни. Но в наши дни на Западе тантрические посвящения, даже посвящения Ануттара-йога-тантры, «Тантры Высшей Йоги», широко рекламируются. Человек записывается на ретрит в течение выходных дней, платит взнос и получает посвящение вместе с, возможно, несколькими сотнями других людей. Ему не нужно готовиться к этому и даже не нужно быть буддистом.

Это, несомненно, не соответствует буддийской традиции Ваджраяны. Я помню, что один из моих учителей говорил мне, что, если человек хочет практиковать Ануттара-йога-тантру, прежде всего ему придется практиковать Хинаяну (он использовал это слово, в наши дни мы обычно говорим «Тхеравада») двенадцать лет, затем практиковать Махаяну шесть лет, и лишь тогда он считается подготовленным к получению посвящения Ануттара-йога-тантры. Но в наши дни все это, по-видимому, можно сделать за одни выходные. Конечно, некоторые учителя оправдывают это тем, что сеют семена, которые созреют в будущем, но должен сказать, что лично я отвергаю такое объяснение как позорную отговорку. Если кто-то хочет на самом деле заронить семена, ему нужно учить этике буддизма.

ГЛАВА 11. ТРЕХЧЛЕННЫЙ ПУТЬ: МЕДИТАЦИЯ

Ядерный век… Космический век… Информационный век… Постхристианская эпоха… Любая попытка охарактеризовать дух, преобладающий в наши времена, обречена быть опрометчивым измышлением интеллекта. В особенности это справедливо по отношению к сегодняшнему дню, когда исключительное разнообразие и скорость культурных изменений почти не позволяют нам предвидеть, что вскоре окажется самым важным. Но с точки зрения западных буддистов самое красноречивое определение нашего века – «век беспокойства» или «век психологии». Называют ли его «веком психологии», потому что это «век беспокойства», или наоборот, трудно сказать, но эти два слова отражают тот факт, что ум и сознание были предметом огромного количества исследований и размышлений на Западе на протяжении двадцатого столетия. На самом деле, с чисто практической, мирской точки зрения, человечество, вероятно, знает сегодня об уме и его функционировании, его глубочайших тайнах, больше, чем когда либо.

Хотя поэты и философы уже давно имели некое представление о существовании подсознательного ума, лишь Фрейду удалось подвести под эту концепцию в целом неопровержимую научную основу, что впоследствии привело к возникновению целого ряда иногда противоречащих друг другу психологических теорий. В результате стало возможным излечивать с некоторой долей успешности ряд психических заболеваний и лучше понять необычные состояния ума в целом. В дальнейшем различные скрытые возможности ума – ясновидение, телепатия и так далее – также получили научные подтверждения своему существованию. Исследование состояний ума, возникающих под воздействием наркотических веществ, также изменило наши взгляды на ум. Даже мистический опыт более не рассматривается как прискорбное последствие невроза, психических припадков или гиповитаминоза.

Таким образом, нам постепенно открываются еще более захватывающие перспективы. На Западе долгое время господствовал очень ограниченный и поверхностный взгляд на человеческий ум. Мы считали его чем-то относительно устойчивым, мы отождествляли его с сознательным умом, с индивидуальным сознанием и физическим телом. Но мы начинаем видеть, что пределы человеческого ума, возможности, открытые тому, кто обладает сознанием человека, намного более обширны, чем нам представлялось ранее.

Нам часто говорят, иллюстрируя это примером, который так любят последователи глубинной психологии, что ум подобен айсбергу, и мы видим лишь его маленькую часть – сознательную верхушку, так сказать, возвышающуюся над волнами. Под их поверхностью, подобно огромной подводной массе айсберга, находится многочисленные слои и уровни, о которых мы обычно просто не имеем понятия. Этот образ дает нам важную половину картины. Для того чтобы получить вторую половину, нам нужен другой образ, образ горы, в частности – гималайской горы, возвышающейся на тысячи и тысячи футов. Нижняя часть склонов, подножие, всегда на виду, но большую часть времени вы не видите горы в целом – она спрятана под непроницаемым одеялом тумана и облаков. Таков и наш ум: у него есть не только глубины, о которых мы не подозреваем, но и высоты, о которых мы также ничего не знаем.

Это растущее психологическое понимание на Западе создает для нас более благоприятные возможности для встречи с буддизмом и понимания того, в чем он заключается. Если мы начали осознавать природу и функционирование ума и проявлять к ним интерес совсем недавно, то в буддизме этим вопросам уделяется особое внимание. На самом деле, мы можем даже сказать, что буддизм вообще мало интересует что-то другое, кроме ума. Например, Дзен описывают (хотя автор этого определения неизвестен) как «прямое указание на ум». В каком-то смысле, только этим и занят Дзен. В нем просто говорится: «Вглядись в свой собственный ум». И почти каждая школа буддизма так или иначе говорит одно и то же: «Посмотри на свой ум. Посмотри на себя. Осознай глубины и высоты собственного сознания».

Поскольку в буддизме всегда уделяется больше внимания практике, а не теории, буддистов больше интересуют высоты, а не глубины ума. Буддизм намечает высоты ума за пределами ума с точки зрения их постепенного увеличения – то есть с точки зрения расширения осознанности за пределы ее теперешних границ и выхода во все более высокие сферы сознания. И это достигается – согласно всем школам буддизма – посредством практики медитации. На самом деле в общих целях медитацию можно определить как систематическое расширение осознанности сознания.

В общем и целом мы должны знать, что медитация – это то, что нужно практиковать, испытать на собственном опыте, а не то, о чем можно разговаривать или читать. В то же самое время, нам нужно

иметь общее представление о том, что, как предполагается, мы делаем во время медитации, и о том, к чему она должна привести. Не обладая ясным пониманием направления нашей практики, мы, несомненно, можем получить от нее определенную пользу, но с той же вероятностью можем и ощутить, что ищем на ощупь в темноте. Поэтому цель следующего введения в медитацию, систематическое расширение сознания, – несколько помочь тем, кто на самом деле уже начал практиковать медитацию, а также дать представление о том, что такое медитация, новичкам в этом вопросе. Мы подойдем к вопросу о медитации путем рассмотрения четырех основных тем: того, почему мы медитируем, приготовлений к медитации, пяти основных методов медитации и трех последовательных ступеней медитативного опыта.

Почему мы медитируем

Размышление над тем, что побуждает нас к медитации, – хорошее начало, потому что мотивация – это важный и постоянный элемент, определяющий, насколько эффективной будет наша практика медитации и продолжим ли мы вообще медитировать. Будучи знаком с огромным количеством людей, практикующих медитацию, я бы сказал, что, по сути, есть два вида мотивации или два подхода. Их можно условно назвать «психологическим» подходом и «духовным» подходом.

Основная психологическая мотивация для медитации – поиски покоя ума. Люди, которых не особенно интересует буддизм, философия или религия и даже сама психология, все же могут искать нечто, что они называют покоем ума. Они обнаруживают, что спешка и суета, невзгоды повседневной жизни слишком тяжелы для них. Различные нагрузки и напряженная обстановка, которым они подвержены, – финансовое давление, личные трудности, проблемы в отношениях, даже, возможно, в некоторой степени, невротическое беспокойство, – все это усугубляет общее ощущение несчастья. Они слышали, что медитация может дать покой ума, и у них создается впечатление, что буддисты – счастливые, безмятежные люди, и так они приходят к буддийской медитации, ища некоторого внутреннего умиротворения, покоя, который мир, по-видимому, не может им дать.

Что касается духовной мотивации для медитации, в своей основе это желание или устремление к Просветлению. В более широком смысле она охватывает желание понять смысл самого существования, желание договориться с жизнью на ясных условиях, или, выражаясь метафизически, познать реальность, увидеть истину, проникнуть в

конечную природу вещей. Таким образом, это подход к медитации как к ступени к чему-то высшему – осознанности, пониманию, опыту или даже, в конечном счете, к самой реальности.

Эти два подхода – психологический и духовный – безусловно, не взаимоисключающи. Вы можете начать медитировать с психологической мотивацией, а затем обнаружить, что исключительная движущая сила вашей практики незаметно выводит вас за пределы психологического в мир духовного опыта. А с другой стороны, даже если ваша мотивация духовна с самого начала, вам все еще может понадобиться здоровая психологическая основа для вашей практики, что на начальном этапе может вполне подразумевать чисто психологический подход.

На самом деле, непросто провести строго определенную линию между сферой психологии и сферой духовности. Они взаимно проникают друг в друга, так что не всегда можно с точностью сказать, в какой области опыта вы находитесь и какого подхода придерживаетесь. У них есть частичное совпадение, своего рода точка соприкосновения. Если говорить о расширении сознания, мы можем сказать, что психологический подход представляет собой частичное и временное расширение сознания, в то время как духовный подход выступает за полное и постоянное расширение сознания. Между ними существует разница в степени (в определенном смысле), а не видовое различие.

Однако, в конечном счете, это совершенно особые измерения, особые подходы или мотивации, и их не стоит путать друг с другом, насколько это возможно. Если мы отождествляем духовное с психологическим, мы установим ненужные пределы в своей практике и ограничим свои возможные достижения.

Приготовления к медитации

Они необходимы. Если мы обнаруживаем, что нас не удовлетворяет собственное продвижение в медитации – этапы нашего развития не сменяют друг друга с нужной быстротой – то, вероятно, потому, что мы сразу бросились медитировать, не сделав сначала нужных приготовлений. Если же мы, напротив, действительно хорошо подготовились, мы уже практически медитируем, подозреваем ли мы об этом или нет.

Первое – и самое важное – это нравственность. Конечно, все буддисты пытаются соблюдать пять основополагающих этических наставлений, то есть воздерживаться от убийства, взятия того, что не дано, сексуальной распущенности, лживой речи и одурманивания себя. Но какое именно отношение имеет нравственность к практике медитации?

Современные индийские учителя медитации обычно говорят о нравственной подготовке к сосредоточению и медитации в рамках подчинения, контроля или умеренности в трех вещах – пище, сексе и сне. Что касается пищи, они говорят, что никогда не нужно переполнять желудок. В тоже самое время, утверждают они, вы не должны оставлять его совершенно пустым, если только вы сознательно не подвергаете себя посту. Они объясняют это так: четверть желудка должна быть отведена для пищи, четверть для воды, а половина должна оставаться пустой. Также говорится, что вы должны избегать определенных видов пищи – особенно горячей, острой пищи, которая, как полагают, разжигает страсти (и к которой питают столь неумеренную склонность индийцы). Однако к этой идее о том, что определенные виды пищи обладают тем или иным психологическим воздействием, можно отнестись с долей иронии. Достаточно сказать, что тяжелой пищи и пищи, вызывающей газообразование, действительно стоит избегать. Урчание в животах целой комнаты людей, пообедавших «неосмотрительно, но очень хорошо» острым карри, может создать такой шум, что это серьезно затруднит любые попытки медитировать.

Если перейти к вопросу о сексе, то обычно, конечно, говорится, что лучше всего соблюдать целомудрие, но для большинства людей эта цель просто недостижима. Поэтому вместо этого можно сказать, что необходимо соблюдать хотя бы умеренность – некоторую степень воздержанности. Медитация требует большого количества нервной энергии, особенно по мере того, как вы погружаетесь в глубокое сосредоточение, а эта нервная энергия растрачивается при сексуальной разрядке. Однако только сам человек определяет, какого рода равновесие ему лучше всего выработать в этом отношении в соответствии с его собственными особыми обстоятельствами и на основе собственных наблюдений и размышлений.

Третье, от чего следует воздерживаться, – чрезмерный сон. Об этом не так часто говорится по отношению к медитации, но – снова согласно индийским учителям медитации – когда мы медитируем, мы должны

обнаружить, что нуждаемся во сне несколько меньше. Если мы обычно спим хорошо, мы, вероятно, склонны принимать это как должное, но на самом деле сон, безусловно, – чудесная и таинственная вещь, как свидетельствуют на протяжении столетий поэты. Есть, например, особенно красивый и необычный отрывок из «Дона Кихота» Сервантеса, в котором Санчо Панса воспевает сон. Однако лишь недавно мы начали понимать истинное назначение сна. Он существует не только для того, чтобы, как раньше считали, дать отдых телу. Сегодня общепринятый взгляд заключается в том, что вы спите, чтобы иметь возможность видеть сны, распределить огромный объем дневных ощущений и впечатлений и аккуратно убрать их для обращения к ним в будущем.

Когда вы пребываете в глубокой медитации, вы не осознаете свое тело и, следовательно, больше не получаете впечатлений и не регистрируете входящей информации. Поэтому вам не нужно обрабатывать так много данных – нужно произвести гораздо меньше сортировки и архивирования, и поэтому потребность во сне снижается. Таким образом, глубокая медитация резко сокращает количество часов, необходимое вам для сна.

Это не означает, что для того, чтобы медитировать более успешно, вы непременно должны спать меньше. На самом деле в наши дни многие люди склонны уделять сну гораздо меньше времени, чем нужно. Оказывается, с распространением использования электрического света в начале двадцатого века люди в среднем стали спать на час меньше, чем прежде. Нет нужды лишать себя сна – это может привести к психическому расстройству. Но если мы валяемся в постели, в достаточной мере выспавшись, это, несомненно, приведет к вялости и умственной апатии.

Поэтому, прежде всего, необходима нравственная подготовка, а также контроль над пищей, сексом и сном. Однако, в добавление к этому, не менее важно и необходимо обуздать агрессивность. Не только явное физическое насилие, но и любые проявления грубости, резкости, высокомерия в речи или отношении к другому человеку (особенно часто это можно наблюдать в отношении родителей к детям) будут препятствовать развитию позитивных состояний ума. Также стоит – если условия позволяют – придерживаться вегетарианской диеты как выражения того, что мы посвящаем себя жизни, не причиняющей никому вреда.

В целом же нравственные приготовления к медитации заключаются в ведении, насколько это возможно, тихой жизни, простой жизни, не вредящей никому. Нам нужна мирная жизнь, в которой нет громкого шума, беспокойной общественной деятельности и тяжелого физического труда. Все эти вещи приводят к излишней чувствительности и раздражительности системы в целом, а, будучи сведены воедино, слишком возбуждающи, чтобы передавать тонкие импульсы, возникающие в медитации.

Однако я должен добавить, что, хотя изнуряющие физические упражнения и не рекомендуются в качестве подготовки к медитации, некоторые спокойные упражнения и техники релаксации – такие, как хатха-йога или тайцзи дзюань – вкупе с осторожным и внимательным поиском удобной позы медитации, которая позволит вам оставаться расслабленными и восприимчивыми, очень полезны. Кстати, вовсе не обязательно применять классическую позу для медитации со скрещенными ногами. Точно также подойдет и сидения на подушках для медитации или на стуле. Важно поэкспериментировать, пока вы не найдете удобный способ сидеть. Одно из преимуществ посещения занятий по медитации заключается в том, что там вам могут помочь в определении подходящей и комфортной позы для медитации.

Вопрос работы или правильного образа жизни – это также аспект подготовки к медитации. Если мы работаем на определенной работе шесть, восемь, даже десять часов в день, пять или шесть дней в неделю, год за годом, это неизбежно окажет огромный совокупный эффект на наш ум. Вы все время психологически обусловлены своей работой. Выбор средств к существованию, которые зарабатываются мирным путем, так или иначе приносящим пользу, очень важен не только в качестве подготовки к медитации, но и в качестве вашего развития в целом как здорового человеческого существа.

Соответствие всем этим факторам может показаться более чем достаточной подготовкой. Но есть и кое-что еще. Самая важная часть нравственной подготовки к медитации – внимательность и сдержанность. Нам нужно осознавать тело и его движения, осознавать эмоции и эмоциональные реакции, осознавать мысли, осознавать, что мы делаем и почему. Нам нужно постоянно развивать невозмутимость, собранность, внимательность во всем, что мы делаем, говорим ли мы или молчим, работаем или отдыхаем, готовим пищу, роемся в саду или ведем учет доходам, идем, ведем машину или просто сидим. Нам нужно всегда оставаться наблюдательными и

осознанными. Это лучшая подготовка к медитации. Такое поддержание постоянного уровня осознанности означает, что, как только вы садитесь медитировать, как только вы сосредотачиваетесь на объекте концентрации, вы без каких-либо затруднений погружаетесь в медитативное состояние.

Стоит отметить еще два важных момента. Изучения медитации исключительно по книгам недостаточно, если только вы не чрезвычайно одаренный человек. Медитация по своей природе – личный, индивидуальный процесс, для которого недостаточно никакого общего руководства и инструкций. Более того, личный наставник поможет нам перенести наши трудности с большей объективностью, чем та, которой мы когда-либо сможем достигнуть самостоятельно. Учитель нужен, по крайней мере, до тех пор, пока в нашем багаже не окажется достаточно глубокого опыта медитации. И даже тогда нас могут подстерегать всяческие духовные опасности, который учитель, достаточно хорошо нас знающий, будет видеть насквозь.

И наконец, существует подготовка путем упражнений, направленных на развитие преданности. Это подходит не для всех, но для тех, кто склонны к проявлению преданности – что часто означает проявление эмоций – они будут на самом деле очень полезны. Они существуют в самых разнообразных – и иногда довольно сложных – формах, но в своем простейшем виде представляют собой символические подношения рупе или образу Будды перед началом медитации. Зажжение свечи символизирует свет мудрости, который мы попытаемся зажечь в наших сердцах, цветы символизируют непостоянство всего мирского и, наконец, благовония, наполняющие воздух вокруг нас, служат символом благоухания доброй, прекрасной жизни, которая, куда бы мы ни отправились, тонко и незаметно оказывает влияние на мир вокруг нас.

Мы довольно подробно рассмотрели – если не сказать разработали – вопрос о подготовке к медитации, потому что для этого есть важная причина. Если вы подготовлены к тому, чтобы уделять внимание всем этим деталям, вам останется сделать очень немногое. Можно даже сказать, что тогда вам вообще не придется медитировать: вам придется сесть неподвижно и закрыть глаза, и вы сразу же попадете в сосредоточение.

Пять основных методов медитации

Здесь я хочу сосредоточиться на пяти методах медитации, которые соответствуют пяти «ядам ума», которые стоят между нами и внутренне присущим нам состоянием Будды[121]. Просветление есть внутри всех нас, но его заслоняет от нас духовное неведение или *авидья* – как огромное лазурное пространство неба могут от края до края заволакивать темные тучи. Этот затуманивающий фактор авидьи, если его проанализировать, как обнаруживается, состоит из пяти выше указанных ядов ума.

Первый яд – это отвлечение, неспособность контролировать блуждание мыслей, замешательство ума, и практика медитации, которая действует как противоядие от него – это осознанное дыхание. Второй яд – это гнев, отвращение или ненависть, и противоядие от него – практика медитации, которую на пали называют «*метта-бхавана*», развитие любящей доброты. Третий яд – это жажда или страстное желание, и ему противостоит «размышление о распаде». Неведение, имеется в виду неведение относительно собственной обусловленности, – это четвертый яд, и с ним можно справиться путем размышления о двенадцати звеньях обусловленного совозникновения. И, наконец, пятый яд – это тщеславие, гордость или себялюбие, и противоядием от него является анализ шести элементов.

Осознанное дыхание

Осознанное дыхание – это противоядие от яда рассеянности, поскольку оно устраняет блуждающие мысли. Это одна из причин, почему эта практика обычно изучается первой: ни один другой метод невозможно практиковать, пока человек не овладеет определенной степенью сосредоточения.

Эта практика заключается не в сосредоточении в смысле узкого, волевого направления внимания на объект. Она подразумевает постепенное объединение внимания вокруг своего собственного естественного процесса дыхания, интеграцию всех умственных, эмоциональных и физических способностей человека посредством мягкого, но упорного возвращения внимания к ощущению дыхания снова и снова. Вопрос не в том, чтобы *думать* о дыхании или вообще что-то с ним делать, но просто в том, чтобы осознавать его. В этой практике есть четыре этапа. Для начинающих будет вполне достаточно пяти минут для каждого этапа.

Сидя спокойно и расслабленно с закрытыми глазами, мы начинаем устремлять свое внимание на дыхание. Затем мы начинаем считать в уме каждое дыхание после выдоха, от одного до десяти, снова и снова. Подсчет не имеет особого значения. Он нужен только для того, чтобы внимание было занято дыханием на ранних этапах практики, когда ум еще довольно рассеян. Объект нашего растущего сосредоточения – по-прежнему дыхание (а не числа).

На втором этапе мы продолжаем отмечать дыхания путем подсчета, но вместо того, чтобы считать их после выдоха, теперь мы считаем перед вдохом. На первый взгляд может показаться, что между двумя первыми этапами нет большой разницы, но идея второго этапа заключается в том, что мы внимательны с самого начала каждого дыхания, поэтому здесь имеет место незаметное обострение внимания. Есть ощущение предвкушения: мы проявляем осознанность еще до того, как что-либо произошло, вместо того, чтобы осознавать это только впоследствии.

На третьем этапе мы отказываемся от подсчета в качестве вспомогательного средства и переходим к всеобъемлющему и непрерывному (по крайней мере, настолько непрерывному, насколько мы можем его поддерживать) осознаванию процесса дыхания в целом, а также ощущений, с ним связанных. И вновь, мы не исследуем дыхание, не анализируем его и не делаем с ним ничего особенного, а лишь мягко побуждаем внимание пристальнее следить за дыханием. По мере углубления нашего сосредоточения становится легче поддерживать эту связь, и опыт дыхания в целом становится все более и более приятным.

На четвертом и заключительном этапе мы придаем вниманию более острый фокус, направляя его лишь на один аспект нашего ощущения дыхания. Аспект, на котором мы сосредоточиваемся, – это тонкая игра переживаний, возникающая, когда мы ощущаем, как дыхание входит в тело и покидает его где-то в районе ноздрей. Здесь наше внимание должно быть более тонким и спокойным, очень равномерным и остро сосредоточенным для того, чтобы поддерживать непрерывную связь с постоянно меняющимся ощущением дыхания в этом месте. В конце практики мы снова расширяем наше осознавание так, чтобы оно включало ощущение дыхания в целом, а затем и всего тела. Затем мы постепенно завершаем медитацию и открываем глаза[122].

Метта бхавана

Развитие всеобъемлющей любви, или *метта бхавана*, – это противоядие от гнева или ненависти. *Метта* (*майтри* на санскрите) – это отношение ко всему живому, полное заботы, тепла, доброты и любви, пожелание блага всем без различий, которое возникает, где бы и когда бы мы ни встретились с другим живым существом или просто подумали о нем. Практика делится на пять этапов.

На первом этапе мы развиваем любовь к самим себе, что многим людям на самом деле представляется очень трудным. Но если человек не может любить себя, ему будет очень трудно полюбить других людей: он лишь спроецирует на них неудовлетворенность собою или даже ненависть к себе. Поэтому мы пытаемся оценить по достоинству то, что возможно, в нас самих, и наслаждаться этим. Мы думаем о времени, когда мы были счастливы и довольны или представляем себя в ситуации, когда мы чувствовали глубокую радость от того, что являемся такими, какие есть, а затем пытаемся настроить себя на эти ощущения. Мы ищем позитивные и приятные элементы в нашем восприятии себя и привносим в них осознанность.

Затем, на втором этапе, мы развиваем *метту* или любовь к близкому, дорогому нам другу. Это должен быть кто-то одного с нами пола, чтобы уменьшить возможность эмоциональных проекций, и это должен быть человек, к которому мы не испытываем эротических ощущений, потому что цель практики заключается в постепенном развитии сосредоточения на совершенно особой положительной эмоции, которая ближе к дружбе, чем к эротической любви. По подобным же причинам этот человек должен быть живым и быть приблизительно одного с вами возраста. Итак, мы представляем себе этого человека или, по крайней мере, вызываем в памяти ощущение о нем и настраиваемся на чувство, которое он пробуждает в нас, ища того же отклика благорасположения, который мы развивали по отношению к себе. Обычно этот второй этап по объективным причинам – самый легкий.

На третьем этапе, продолжая поддерживать это ощущение внутреннего тепла, своего рода теплоту, которую мы породили по отношению к себе и нашему хорошему другу, мы вместо этого вспоминаем «нейтрального» человека. Это человек, которого мы помним в лицо и довольно часто видим, но которого мы не испытываем ни особенной любви, ни особенной неприязни. Это вполне может быть кто-нибудь, кто выполняет в нашей жизни какую-

либо более или менее формальную роль, например, почтальон, владелец магазина, банковский служащий или человек, которого мы постоянно видим в автобусе. Мы применяем по отношению к этому нейтральному человеку те же благорасположение и заботу, с которыми мы обычно относимся к другу. Нужно особо отметить, что в практиках такого рода мы пытаемся развивать не мысль – не *идею* – о развитии чувства, но само это чувство. Некоторые люди находят, что добиться этого довольно трудно – они ощущают себя черствыми и беспомощными, когда пытаются относиться осознанно к собственным эмоциям. Как будто их эмоциональная жизнь столь бессознательна, что они просто не в состоянии даже начать. Однако со временем и практикой все начинает протекать более легко.

На четвертом этапе мы думаем о ком-то, кто нам не нравится, кого мы даже ненавидим – о враге, о ком-то, кто, может быть, причинил нам вред или нанес рану, хотя для начала, возможно, будет лучше выбрать человека, с которым вы просто не ладите. В то же самое время мы осознанно оставляем свое сердце открытым ему. Мы сопротивляемся желанию увлечься чувствами ненависти, враждебности или обиды. Не то чтобы нам нужно было примириться с его поведением, возможно, нам все еще стоит критиковать его или даже осуждать его, но мы сохраняем связь с фундаментальной заботой о его благополучии. Таким образом, продолжая испытывать дружелюбные чувства даже по отношению к врагу, мы начинаем развивать наши эмоции от простого дружелюбия к подлинной *метте*.

Эти первые четыре этапа – подготовительные. В начале пятого и последнего этапа мы вспоминаем обо всех этих людях – себе, друге, нейтральном человеке и враге – и развиваем одну и ту же, равную любовь по отношению ко всем ним. Затем мы идем немного дальше, распространяем наше видение несколько шире и направляем эту метту ко всем живым существам, где бы они ни были, начиная с тех, кто более близок нам эмоционально или географически, а затем распространяем ее вовне, чтобы она охватывала все больше и больше людей, не делая никаких исключений. Мы думаем обо всех мужчинах и женщинах всех возрастов, национальностей, рас и религий, даже о животных, о существах, которые, возможно, выше человеческих существ – об ангелах и богах – и еще о более высоких существах, Бодхисаттвах и духовных учителях, буддийских и небуддийских, обо всех, кто известен своими благими качествами. Мы также можем распространить ее за пределы нашей планеты и послать метту всем существам, которые могут жить в других частях вселенной или в

других вселенных. Мы развиваем одну и ту же любовь ко всем живым существам[123].

Таким образом, мы ощущаем, что как бы распространяемся за пределы себя все более расширяющимися кругами: мы забываем о себе, иногда в буквальном смысле слова, и открываемся все расширяющемуся кругу любви. Это может стать вполне реальным опытом для тех, кто практикует метта-бхавану, уже спустя сравнительно небольшое время. Конечно, не для всех: это во многом вопрос темперамента. Некоторые люди ощущают себя в этой практике, как рыба в воде, и уже через пару минут получают от нее огромное удовольствие. Другим приходится упорно бороться за каждую искру метты, и идея о том, чтобы излучать ее, кажется насмешкой – они не понимают, как им когда-либо удастся это сделать. Но они могут это сделать и делают. В конце концов, немного практики, немного упорства – и это происходит, это возникает. Если потенциал Будды есть в каждом из нас, вне всякого сомнения, в каждом из нас есть и потенциал метты.

Размышление о распаде

Размышление о распаде или нечистоте, которое противостоит жажде, страстному желанию или привязанности, – не из тех практик, за которые часто берутся люди, хотя она и популярна в некоторых странах Востока. Есть три различные формы этой практики. Первая и самая радикальная – отправиться на площадку для кремации и сесть посреди трупов и сожженных останков. Подобные действия могут показаться слишком сильнодействующими, но они и должны быть такими, чтобы противостоять яростной силе желания. Вы рассматриваете вблизи, что смерть делает с человеческим телом, и думаете: «Вот что однажды случится со мной»[124].

В этом нет какого-то особого учения, ничего эзотерического или трудного для понимания. В этой практике нет большой тайны. Вы просто понимаете, что однажды ваше собственное тело раздуется и сгниет, распространяя зловоние, подобно этому, ваша собственная голова будет болтаться, ваша собственная рука будет лежать сама по себе, как эта, что вы сами станете кучкой пепла, в чьей-то урне (и мы надеемся, что кто-то позаботится о ней).

Все это случится в конце концов и с нами, так почему бы не признать это? Почему не принять этот факт лицом к лицу? И почему бы не изменить направление нашей жизни, приняв этот факт в расчет?

Именно для того, чтобы вызвать подобные вопросы к самому себе, монахи на Востоке отправляются – иногда с довольно легким сердцем – на площадки для кремации и сидят там, рассматривая трупы один за другим: вот этот довольно свежий, человек лишь недавно был жив, тот немного распух, а вон там – просто гниющая масса. Они продолжают так, пока не доберутся до скелета, кучки костей и, наконец, горстки пыли. И все время в их голове крутится одна и та же мысль: «Однажды и я стану подобен этому». Это очень благотворная практика, которая, несомненно, приводит к отсечению привязанности к телу, к объектам чувственного наслаждения и плотским удовольствиям.

Если эта практика кажется вам излишне радикальной или просто неосуществимой, есть другой способ ее выполнения. Вместо того, чтобы буквально отправиться на площадку для сожжения трупов, вы можете отправиться туда в своем воображении и просто визуализировать различные стадии разложения трупа. Или вы можете поступить еще более просто: напомнить себе тот факт, что однажды вы должны умереть, однажды ваше сознание должно отделиться от этого физического организма, и поразмышлять над этим. Однажды вы перестанете видеть, перестанете слышать, перестанете ощущать вкус и что-либо чувствовать. Ваши чувства не будут функционировать, потому что у вас будет отсутствовать тело. Вы будете сознанием самим по себе – неизвестно где находящимся – и, возможно, будете метаться в замешательстве в некой пустоте; вы просто не можете это знать.

Если даже подобный ход рассуждений кажется несколько суровым и болезненным, слишком рискованным, мы можем поразмышлять о несовершенстве в целом. Каждое время года, проходя, несет свои собственные намеки на непостоянство. Сладость весны тем более пронзительна, тем более трогательна, поскольку она кратка, поскольку как только цветы на деревьях полностью распускаются, они начинают увядать. И, конечно, осенью мы можем поразмышлять о распаде и конечности всех вещей, глядя, как листья желтеют и опадают, смешиваясь с землей, и наши сады снова становятся безжизненными. Такие мягкие, меланхолические размышления часто встречаются на страницах английской поэзии, особенно в одах Джона Китса, и поэтической традиции Японии – и они также могут оказать на нас положительной воздействие, до некоторой степени освобождая нас от нашего нереалистического восприятия устойчивости и постоянства вещей.

Но на самом деле не стоит подходить даже к самой радикальной из этих практик с духом уныния и отчаяния, потому что все они предназначены для освобождения от заблуждения, которое влечет за собой только страдание. Они должны побудить нас – если вы беретесь за эту практику в нужное время – напомнить себе о том, что однажды вы освободитесь от тела.

Я сам однажды выполнял практику на площадке для кремации в Индии, будучи молодым монахом. Я отправился на площадку для кремации ночью и сел там, на берегу реки Ганг. Там была длинная полоса серебристого песка, и на определенном расстоянии возжигались погребальные костры и сжигались тела, и то там, то здесь были разбросаны черепа, кости и кучки пепла… Но все это было очень красиво, все сверкало серебром под тропической луной, а мимо неторопливо текли воды Ганга. Настроение, которое вызывал весь этот вид, не только располагало к серьезным размышлениям, но и к ощущению свободы и даже воодушевления.

Подобное настроение, вероятно, отражает тот факт, что практика преодолевает страх. Говорится, что именно по этой причине ее использовал Будда. Если вы сможете остаться ночью в одиночестве на площадке для погребения, полной трупов, вас вряд ли когда-либо испугает что-нибудь еще, потому что любой страх в своей основе – это страх потерять тело, потерять себя. Если вы можете смотреть в лицо смерти – своей собственной смерти, если вы можете полностью принять ее реальность и выйти за ее пределы, вас больше ничего не может испугать.

Однако более трудные формы этой практики – не для новичков. Как говорят, даже во времена Будды некоторые монахи, которые практиковали их без должной подготовки и наблюдения, впадали в такую депрессию, размышляя о нечистоте и распаде человеческого тела, что совершали самоубийство[125]. Поэтому обычно дается совет сначала практиковать осознанное дыхание, а затем метта-бхавану, и переходить к созерцанию трупов только на основе устойчивого переживания метты. Но все мы можем, по крайней мере, напоминать себе о непостоянстве окружающих нас вещей и помнить, что однажды мы тоже состаримся и ослабеем, что мы тоже должны умереть, точно так же, как увядают полевые цветы и гибнут небесные птицы, чтобы сгнить и вернуться в землю.

Цепь нидан

Размышление о двенадцати звеньях обусловленного совозникновения – это противоядие от неведения. Мы уже рассмотрели подробно эту цепь звеньев, или нидан, иллюстрирующую процесс обусловленного совозникновения в рамках человеческого существования. В этой практике медитации мы сознательно размышляем о них при помощи образов, изображенных во внешнем круге тибетского Колеса Жизни, в таком порядке:

1) Неведение (*авидья*) представлено слепцом с палкой; 2) волевые акты или составляющие кармы (*самскары*) представлены горшечником с кругом и горшками; 3) сознание (*виджняна*) символизируется обезьяной, карабкающейся по цветущему дереву (мы взбираемся по ветвям этого мира и тянемся к его цветам и плодам); 4) ум и тело (*нама-рупа*, то есть имя и форма) представлены лодкой с четырьмя пассажирами, один из которых, символизирующий сознание, правит ею; 5) шесть органов чувств (*шадаятана*) – дом с пятью окнами и дверью; 6) чувственный контакт (*спарша*) – обнимающиеся мужчина и женщина; 7) ощущение (*ведана*) – человек со стрелой в глазу; 8) страстное желание (*тришна*) – женщина, подносящая напиток сидящему мужчине; 9) цепляние (*упадана*) – мужчина или женщина, срывающие плод с дерева; 10) становление или возникновение, развитие (*бхава*) – совокупляющиеся мужчина и женщина; 11) рождение (джати) – рожающая женщина; 12) старение и смерть (*джара-марана*) – труп, который несут на площадку для сожжения.

Здесь представлен весь процесс рождения, жизни, смерти и перерождения согласно принципу обусловленного совозникновения. В результате нашего неведения и волевых актов, основанных на неведении, в предыдущих жизнях, мы снова ввергаемся в этот мир с сознанием, наделенным психофизическим организмом и, следовательно, с шестью органами чувств, которые вступают в контакт с внешней вселенной и дают начало ощущениям – приятным, болезненным и нейтральным. Мы развиваем желание по отношению к приятным ощущениям и таким образом обуславливаем себя, так что неизбежно вынуждены рождаться и снова умирать.

Эти двенадцать звеньев охватывают три жизни, но одновременно все они содержатся в одной жизни – и даже в одном мгновении. Они иллюстрируют – охватывают ли они три жизни, день, час или минуту – все то, каким образом мы обуславливаем себя, каким образом мы

делаем себя теми, какие мы есть, нашими собственными реакциями на то, что мы ощущаем.

Когда мы смотрим на Колесо жизни, мы смотримся в зеркало. Во всех его кругах и всех подробностях мы обнаруживаем себя. Когда я размышляю о гневе, образ которого – змея в центре Колеса жизни, меня заботит не гнев вообще. Когда я размышляю о жадности, уподобленной петуху, я имею в виду не общий психологический феномен жадности. Когда я размышляю о неведении в форме свиньи, я не исследую некую категорию буддийской мысли. Все это я, я сам: гнев, жадность и неведение – все они мои.

Далее, видя круг людей, либо поднимающихся из низшего в высшее состояние, либо соскальзывающих из высшего в низшее состояние, я узнаю в них себя. Я никогда не остаюсь в стороне от этого колеса: в любой момент времени я движусь либо в одном направлении, либо в другом, вверх или вниз.

Выходя за пределы этого круга, я могу представить, что я, по крайней мере, изучаю образы различных, отдельных друг от друга уделов существования – чем в каком-то смысле они и являются. Человеческое измерение – несомненно, мое собственное, в котором люди общаются, учатся, творят. Но когда я смотрю на измерение богов, я нахожу там моменты блаженства и радости, которые у меня были, и мечты о них, а в измерении титанов – свои собственные амбиции и чувство соперничества. Копошение и сопение животных – мой собственный недостаток мудрости, моя собственная страсть к потребительству, моя собственная тупость. А в аду – мои собственные ночные кошмары, мгновения жгучего гнева и хладнокровного зломыслия, мои собственные краткие периоды ненависти и жажды мести.

И, наконец, размышляя о двенадцати ниданах во внешнем круге, мы получаем представление о том, как происходит весь процесс, о механизме всего этого. Мы видим себя как часть часового механизма, и, на самом деле, большую часть времени мы им и являемся. Большую часть времени мы на самом деле не более свободны, не более спонтанны, не более живы, чем хорошо запрограммированный компьютер. Поскольку мы лишены осознанности, мы обусловлены и поэтому пребываем в оковах. Поэтому в этой практике мы начинаем осознавать собственную обусловленность, механическую, запрограммированную природу наших жизней, нашу склонность

реагировать, созданную нами самими тюрьму, недостаток спонтанности или творчества – нашу собственную смерть, нашу духовную смерть. Почти все, что мы делаем, лишь укрепляет наши цепи, еще надежнее приковывая нас к Колесу жизни. Размышление о двенадцати ниданах традиционно считается средством для развития подобной осознанности[126].

Практика шести элементов

Анализ шести элементов – это противоядие от тщеславия, гордости или эгоизма, т.е. противоядие от ощущения, что я это я, мое – это мое. В этом методе практики мы пытаемся осознать, что ничто на самом деле не принадлежит нам, что мы на самом деле с духовной точки зрения (хотя и не эмпирически) – ничто. Мы пытаемся ясно увидеть, что то, о чем мы думаем как о «себе», в конечном счете (хотя и не на относительном уровне) – иллюзия, оно не существует в абсолютной реальности (хотя, несомненно, существует на своем собственном уровне).

Прежде чем приступить, мы развиваем до определенной степени медитативное сосредоточение и создаем здоровую эмоциональную основу для последующей практики, возможно, с помощью предварительной сессии метта-бхаваны. Затем мы последовательно размышляем о шести элементах в порядке их утончения: о земле, воде, огне, воздухе, эфире или пространстве и сознании.

Итак, прежде всего земля – земля, на которой мы стоим или сидим, и земля в форме деревьев, домов, цветов, людей и нашего собственного физического тела. На первом этапе практики мы размышляем об этом элементе земли: «Мое собственное физическое тело составлено из определенных плотных элементов – костей, плоти и так далее – но откуда появляются эти элементы? Да, они появляются из пищи – но откуда возникает пища? По сути, пища, на основе которой составлено мое тело, в первую очередь возникает из земли. Я включил часть земли в свое физическое тело. Она не принадлежит мне. Я просто взял ее на время – или, скорее, она временно приняла форму моего тела. Утверждать, что она моя, – в некотором смысле кража, потому что она совсем мне не принадлежит. Однажды мне придется ее вернуть. Эта горсть земли, которая является моим телом – не я, она не моя. Она всегда возвращается в землю». Когда мы видим это достаточно ясно, мы ослабляем хватку за плотные элементы нашего физического тела. Таким образом, ощущение «я» начинает терять свои прочные очертания.

Затем мы берем элемент воды и думаем: «Очень большая часть этого мира – вода: огромные океаны и реки, ручьи, озера и дождь. Очень большая часть моего тела – тоже вода: кровь, желчь, слюна и так далее. Эта жидкая составляющая во мне – откуда я ее взял? То, что я считаю своим, я лишь взял в долг у мировых запасов воды. Однажды мне придется это вернуть. Это тоже не я, не мое». Таким образом, происходит дальнейшее растворение «я».

Теперь мы переходим к еще более тонкому элементу – огню. На этом этапе мы размышляем над тем, что единственный источник света и тепла во всей Солнечной системе – Солнце. Мы размышляем о том, что какое бы тепло не присутствовало в нашем физическом теле, какую бы температуру мы не ощущали внутри себя, все это в конечном итоге берет начало от Солнца. Когда мы умираем, когда наше тело остается холодным, неподвижным и окоченелым, все тепло, которое мы считали своим, уходит из него. Мы возвращаем весь жар, конечно, не самому Солнцу, но вселенной. И когда мы это делаем, эта страсть быть «собой» несколько охладевает.

Затем следует воздух: мы размышляем о дыхании жизни, о том, что наша жизнь зависит от воздуха. Но когда мы вдыхаем, это дыхание в наших легких – не наше, оно принадлежит атмосфере вокруг нас. Оно будет поддерживать нашу жизнь какое-то время, но рано или поздно воздух, которым мы так свободно пользуемся, станет нам недоступен. Когда последнее дыхание покинет тело, нам больше не потребуется кислород из воздуха, но на самом деле нужно начать с того, что он никогда не был нашим. Поэтому мы больше не отождествляем себя с воздухом, который мы вдыхаем, даже в данный момент, мы перестаем автоматически думать: «Это мое дыхание». И таким образом «я» постепенно начинает испаряться.

Следующий элемент на санскрите называется *акаша*, и это слово переводят как «эфир» или «пространство». Это не пространство в научном смысле, но скорее «живое пространство», внутри которого все живет, движется и обладает существованием. Мы размышляем о том, что наше физическое тело – составленное из земли, воды, огня и воздуха – занимает определенное пространство, и, когда эти составляющие отделяются друг от друга, это пространство становится пустым от тела, которое раньше его занимало. Это пустое пространство снова сливается с изначальным пространством. В конце концов, мы видим, что ощущению «я» в буквальном смысле слова не остается места.

На этом этапе мы должны (по крайней мере, таков принцип) полностью отделить себя от своего физического тела. Поэтому на шестом и последнем этапе мы переходим к элементу сознания. В настоящий момент наше сознание связано с физическим телом посредством пяти грубых физических чувств и ума. Но, когда мы умираем, мы больше не осознаем тела, сознание больше не приковано к материальным элементам или самому физическому существованию. Тогда сознание растворяется или растворяет себя в высшее и более обширное сознание, сознание, которое не отождествляется с физическим телом.

Это высшее и более обширное сознание может выразить себя на многих уровнях. Индивидуальное сознание, свободное от тела, может расшириться до более универсального, даже коллективного сознания, а оттуда – до *алаи-виджняны*, хранилища или кладовой сознания[127], а далее мы даже можем совершить прорыв к возможностям Абсолютного Ума. Таким образом, наш собственный ограниченный индивидуальный ум растворяется или растворяет себя в океане вселенского сознания, так что мы полностью выходим за пределы чувства «я» и совершенно освобождаемся от чувства «моего»[128].

Пять основных методов медитации естественным образом распадаются на две важные группы (хотя между ними и есть частичное совпадение). Осознанное дыхание и метта-бхавана прежде всего связаны с развитием *шаматхи*, то есть безмятежности, покоя и расширения ума или сознания. Любая техника сосредоточения на простом объекте или развития фундаментальной основы положительной эмоции будет подпадать под эту категорию. И нужно сказать, что некоторое действительное знакомство с этими техниками необходимо, прежде чем приступать к более сложным или продвинутым практикам.

Три других основных практики – это практики *випашьяны*, то есть они связаны прежде всего с развитием постижения, глубокого понимания реальности, выходящего за пределы разума. Любая визуализация, практика поклонения или повторение мантры также будут главным образом связаны с этой целью.

Исключительное разнообразие различных техник медитации, которыми человек может попытаться овладеть, может сбить человека с толку – или привести в воодушевление. Но в каком-то смысле нужно быть осторожным с самим представлением о «технике» медитации.

Все пять основных методов медитации предполагают следование определенным опробованным и надежным методикам, и нам нужно тщательно ознакомиться с ними, если мы хотим продвигаться в медитации. Но это не говорит о том, что практика медитации заключается лишь в применении определенных техник. Медитация – не столько наука, сколько искусство, и в этом искусстве, как и во всех остальных, важнее всего внутренний опыт, а не техника. Можно даже овладеть техниками медитативного сосредоточения и все же не постичь ничего из истинного духа медитации. Намного лучше достичь мастерства в духе – как и в технике – лишь одной практики, чем совершать пустые манипуляции с десятком.

Три последовательных этапа опыта медитации

На санскрите это *шаматха*, *самапатти* и *самадхи*. *Шаматха* буквально означает «безмятежность», поэтому здесь имеется в виду покой, мир и беспристрастность ума. Это состояние совершенного внутреннего сосредоточения, совершенное равновесие, в котором любая деятельность ума, особенно беспорядочная деятельность ума, минимальна или полностью отсутствует. Оно соответствует четырем уровням сверхсознания, известным в писаниях как дхьяны (или *джняны* на пали).

Однако *шаматху* можно также подразделить – согласно иному принципу, отличному от того, что выделяет четыре дхьяны – на три уровня или степени. Первый из них заключается в сосредоточении на грубом физическом объекте, когда ваши глаза открыты, и вы полностью сосредоточены на каком-то материальном объекте, внешнем по отношению к вашему собственному уму. Второй уровень – когда вы закрываете глаза и сосредотачиваетесь на тонкой ментальной составляющей этого первоначального грубого материального объекта. Здесь достигается более утонченный, гораздо более возвышенный уровень или степень сосредоточения. Что касается третьего этапа *шаматхи* – высочайшего из всех, – вы полностью поглощены объектом. Теперь нет разницы между сосредотачивающимся умом и объектом сосредоточения; вы становитесь едины с ним. Таковы три уровня *шаматхи*.

Второй этап опыта медитации – *самапатти*, что буквально означает «достижение». Под *самапатти* имеются в виду те достижения, которые мы обретаем как прямой результат практики сосредоточения. Может случиться, что вы увидите внутренний свет или услышите звуки – мантр, божественных голосов и так далее – или на самом деле

ощутите какое-то божественное благоухание, наполняющее комнату, хотя для этого нет физической причины. Вы можете увидеть прекрасные пейзажи и просторы небес, разворачивающиеся перед вашим внутренним взором. Это *самапатти*.

Вы можете увидеть образы Будд, Бодхисаттв, великих учителей, мифологических существ и так далее. Вы можете ощущать изменения в весе тела или температуре – и эта последняя может измениться не только субъективно; вы можете действительно стать холодным или горячим на ощупь. У вас может быть опыт телепатии (чтения мыслей других людей), ясновидения (видения вещей на расстоянии) или яснослышания (слышания на расстоянии). Все эти вещи подпадают под наименование *самапатти*. Что более важно, вы можете испытать сильный восторг и радость или исключительный покой и блаженство. И, что еще более важно, у вас могут быть вспышки проникновения, искры интуитивного понимания природы вещей, когда вы, по крайней мере, на краткое время осознаете истину и становитесь единым с ней.

Все эти переживания, от высочайших до самых низких, это переживания типа *самапатти*. Поскольку темпераменты людей и уровни развития значительно отличаются, существует и огромное разнообразие переживаний подобного рода. Это на самом деле чрезвычайно богатая сфера. Никто, сколь бы одарен он ни был, не испытывает все эти различные *самапатти*, но каждый в процессе практики медитации сталкивается, по крайней мере, с некоторыми из них.

Третий и последний этап опыта медитации – самадхи, и это, как мы уже знаем, более или менее непереводимый термин. На самом деле, о самадхи вообще трудно много сказать. В действительности, самое большее, что вы можете сказать, – что это блаженное состояние прозрачной и сияющей ясности, свободной от всех мыслей, от двойственности субъекта и объекта. И совершенное самадхи, самадхи в своей полноте, самадхи на высочайшем уровне из возможных, равнозначно Просветлению или, по крайней мере, одному из аспектов Просветления.

Поэтому, когда мы развиваем самадхи, мы, по крайней мере, стоим на грани Просветления, и здесь мы подходим к концу того, что называется медитацией. Сознание полностью расширилось. Оно расширилось от индивидуального до универсального, от конечного до

бесконечного, от мирского до запредельного, от сознания обычного человека до сознания, присущего состоянию Будды.

ГЛАВА 12. ТРЕХЧЛЕННЫЙ ПУТЬ: МУДРОСТЬ

В последние несколько месяцев своей жизни Будда снова и снова обращался к одной и той же теме. В Палийском каноне рассказывается, как он скитался из одного места в другое с Анандой, своим спутником, и повсюду собирал своих последователей и напоминал им о пути к Просветлению. Темой, которую он избрал, был Трехчленный путь: этика, медитация, мудрость. Он обычно говорил: «Это нравственность, это сосредоточение, это мудрость. Сосредоточение, если оно исполнено нравственности, приносит великие плоды и пользу. Мудрость, если она исполнена сосредоточения, приносит великие плоды и пользу. Ум, исполненный мудрости, становится совершенно свободным от искажений, то есть от чувственной развращенности, от становления, ложных воззрений и неведения»[129].

Такой способ изложения напоминает нам, что Трехчленный путь последователен. Не существует, вне всякого сомнения, никакой высокой ступени медитации без нравственности, а без медитации нет подлинной мудрости. Этому уделял очень большое внимание великий лидер новой волны буддистов в Индии, доктор Б. Р. Амбедкар. В своей книге «Будда и его Дхамма» он говорит: «Праджня (мудрость) без шилы (этики) опасна»[130]. Чистая праджня, как говорит доктор Амбедкар, – то есть праджня в смысле интеллектуального знания – подобна мечу в руке сердитого человека. Тот, кто всего-навсего учен, кто просто хорошо начитан, может причинить много вреда. Шила и самадхи также необходимы.

Доктор Амбедкар идет еще дальше. Оно говорит, что даже праджни в полном смысле этого слова – мудрости, строящейся на основе нравственности и медитации – недостаточно. Но что еще тогда необходимо? Ответ, безусловно, – сострадание. На самом деле, подлинная мудрость всегда сопровождается состраданием. В Махаяне говорится, что, подобно большой птице, Дхарме нужны оба крыла – мудрость и сострадание, – чтобы летать.

Различие между виджняной и джняной

Есть несколько санскритских слов, которые обычно переводятся как «мудрость» или «знание», что нередко приводит к заблуждениям. Для начала, есть слова «*виджняна*» и «*джняна*». Оба эти слова происходят от одного и тоже же глагольного корня – «джня», знать. Но, хотя они сходны по образованию, между ними есть отчетливое

различие, различие, которое имеет принципиально важное значение: для буддизма, для духовной жизни и даже, в конечном счете, для самой цивилизации и культуры.

У каждого из этих двух слов есть несколько значений, но здесь я хочу использовать их в том смысле, который они имеют в учении о четырех вверениях. Это учение появляется в ряде текстов Махаяны[131]. Первое из этих вверений заключается в том, что нужно доверять учению, а не человеку, который его преподает. Во-вторых, нужно полагаться на смысл, а не на его выражение. Не обманывайтесь выражением, попытайтесь обнаружить, что это значит на самом деле. Затем, в-третьих, нужно полагаться на писания с явным смыслом, а не на писания, смысл которых нуждается в истолковании. Некоторые места в буддийских писаниях невразумительны, даже двусмысленны, в то время как другие ясны и просты, поэтому непонятные места истолковываются в свете ясных и простых, нуждающиеся в объяснении – в терминах точных. И, в-четвертых, нужно полагаться на джняну, а не на виджняну.

Как подразумевается в этом четвертом вверении, хотя слова «джняна» и «виджняна» происходят от одного и того же глагольного корня, между ними существует большая разница; на самом деле, они противоположны. Джняна видит вещи такими, какие они есть, виджняна видит вещи такими, какими они кажутся. Джняна свободна от жадности, ненависти и замешательства, а виджняна полностью находится в их ловушке. Джняна запредельна, виджняна принадлежит мирскому. Джняна имеет природу нирваны, виджняна имеет природу сансары.

Подавляющее большинство людей, естественно, полагаются на виджняну. Если выразить это словами, используемыми в традиции Йогачары, их знание обусловлено физическими чувствами, так называемым рациональным умом и умом или сознанием эго[132]. Очень немногие люди действительно полагаются на джняну, на запредельную мудрость. Таковы Вошедшие в Поток и, вероятно, самые выдающиеся из великих поэтов и мыслителей, но в наши дни на самом деле можно сказать, что большинство людей не только не полагаются на джняну, но даже не имеют представления о джняне как о чем-то, отличном от виджняны. Для них знание по сути является виджняной, чем-то постигаемым на опыте и рациональным, чем-то изощренным и научным. Люди не имеют даже представления о возможности существования иного вида знания, не имеют

представления о возможности существования джняны. Следовательно, можно сказать, что одна из величайших задач современного западного буддизма – объяснить различие между джняной и виджняной и утверждать его. Пока мы не поймем это отличие и не будем действовать согласно ему, не может быть подлинной духовной жизни, подлинного буддизма, подлинного – в отличие от действительного – Обращения к Прибежищу.

Поэтому мы должны полагаться на джняну, а не на виджняну. Но мы не можем полагаться на джняну до тех пор, пока у нас не будет, по крайней мере, некоторого ее опыта. И мы не сможем обрести этот опыт, если не будем развивать ее. Но как мы ее развиваем? Мы развиваем ее с помощью движущей силы всей нашей духовной жизни. Мы развиваем ее в результате медитации, нравственности, духовной дружбы, изучения Дхармы, правильного образа жизни и так далее. В двух словах, что мы развиваем джняну и учимся полагаться на нее на основе действительного Обращения к Прибежищу. Можно сказать, что наше действительное Обращение к Прибежищу на самом деле не действительно, если мы не пытаемся постоянно преображать его в подлинное Обращение к Прибежищу, если мы не пытаемся совершить переход от виджняны к джняне, от мирского к запредельному.

Праджня

Но когда мы видим слово «мудрость» в буддийской литературе, слово, которое передается этим переводом, обычно не джняна и не виджняна, а праджня. «Праджня» также происходит от глагольного корня «*джня*», знать, а приставка «*пра*» просто усиливает его значение, поэтому праджню можно назвать «истинным знанием» или даже знанием по преимуществу. Подобно джняне, праджня видит вещи такими, какие они есть, видит их в соответствии с реальностью. Подобно джняне, праджня свободна от жадности, ненависти и заблуждений, она запредельна и имеет природу нирваны. Тем не менее, между ними существует большое различие, так как джняна представляет собой состояние, которое уже достигнуто, в то время, как праджня представляет собой функцию или способность. Одним словом, джняна статична, а праджня динамична.

Природа праджни иллюстрируется отрывком из «Сутры Помоста», основополагающего текста буддийской традиции Дзен. Хуэйнен, шестой патриарх, говорит: «Самадхи – это сущность праджни, в то время, как праджня – это активность самадхи»[133]. (В контексте

«Сутры Помоста» самадхи означает не медитацию и сосредоточение, а соответствие джняне.) В то же самое время, не стоит думать, что эти две вещи – джняна и праджня – на самом деле отдельны. Как продолжает Хуэйнен, они подобны лампе и ее свету. Он говорит: «Если есть лампа, есть свет. Без нее было бы темно. Лампа – это сущность света, а свет – это выражение лампы. Номинально это две вещи, но по сути они одно и то же. То же самое справедливо по отношению к самадхи (т.е. джняне) и праджне».

Как мы уже увидели, рассматривая мудрость как духовную способность, согласно буддизму существуют три последовательных уровня праджни: мудрость, проистекающая из слышания, мудрость, основанная на мышлении, и мудрость, основанная на медитации. Достижение этого третьего уровня мудрости – *бхавана-майи-праджни* – это обретение мудрости в полном смысле слова[134]. Другими словами, именно *бхавана-майи-праджня* делает Будду Буддой.

Мудрость, сострадание и искусные средства

И, конечно, поскольку он является Буддой, его глубочайшее желание – чтобы другие тоже ощутили свободу сердца и ума, которая приходит с подлинной мудростью. Это, однако, не означает, что человек просто ходит и дает людям небольшие проповеди об истинной природе существования – в любом случае, это необязательно. Мудрость Будды сопровождается не только состраданием, но также и тем, что известно как «искусные средства» (*упайя* на санскрите). Исторический Будда, Будда Шакьямуни, по-видимому, всегда умел найти правильный способ изложить людям учение. Этому есть много примеров, но, вероятно, самая трогательная история – это история его встречи с молодой женщиной по имени Киса Готами.

Готами было ее родовым именем, а Киса (что означает «худая») – своего рода кличкой. Она была замужем не очень долго и недавно родила мальчика. Однажды мальчика укусила змея и, к несчастью, он умер. Киса Готами чуть не сошла с ума от горя. Она отказалась отдать тело сына и ходила от двери к двери, спрашивая у людей лекарство, чтобы вернуть его к жизни. Она не слушала никаких доводов, но однажды кто-то додумался предложить ей пойти и встретиться с Буддой. Несомненно, он сможет дать лекарство, которое ей нужно, сказали ей. Это было все, что хотела услышать Киса Готами. Она отправилась прямиком к Будде, положила тело своего сына к его

ногам и сказала: «Пожалуйста, дай мне лекарство. Пожалуйста, верни моего сына к жизни».

Будда помолчал немного, а затем сказал: «Хорошо, я дам тебе лекарство. Но сначала я попрошу тебя принести мне кое-что. Пойди и принеси мне семян горчицы». Что ж, это казалось довольно простым. Киса Готами вскочила на ноги и была готова тут же бежать, но Будда сказал – и мы можем представить, что он сказал это с огромной добротой: «Есть только одна вещь, одно условие. Семена должны быть из дома, где никто не умирал».

Можно представить, что Киса Готами едва ли расслышала его. Когда она бежала в деревню, в ее сознании билась лишь одна мысль: если она сможет убедить кого-нибудь дать ей горчичных семян, ее сын снова будет жить. Она остановилась у первого же дома и объяснила, что ей было нужно. Конечно, когда она рассказала свою историю, люди, жившие в доме, были готовы дать ей столько семян, сколько она захочет. Но потом она вспомнила единственное условие Будды. «А кто-нибудь умирал в этом доме?» – спросила она. И владельцы печально ответили: «О чем ты говоришь? Многие умерли, немногие живы».

Поэтому она отправилась в другой дом, и произошло то же самое. Еще один дом – то же самое. В конце концов, она поняла. Смерть была не просто чем-то, что случилось только с ее сыном. Смерть приходит ко всем, к каждому мужчине и каждой женщине. Все должны однажды умереть. Тогда она оставила тело своего сына в лесу, вернулась к Будде и пала перед ним на колени. Сложив ладони, она сказала: «Владыка, прошу, даруй мне Прибежище». И Будда дал ей Прибежище – на самом деле, Три Прибежища – в Будде, Дхарме и Сангхе. Она отправилась домой, научилась медитировать, и со временем тот проблеск истинной природы, который у нее был, распустился цветком Совершенного видения, мудрости во всей ее полноте[135].

Совершенство мудрости

Важность, которую буддисты всегда придавали обретению мудрости, отражает тот факт, что есть целая школа буддийской мысли и практики, посвященная Праджняпарамите, «Совершенству мудрости», которую называли «мудростью за пределами слов» или даже «мудростью за пределами мудрости».

Конечно, традиция «Совершенства мудрости» началась с самого Будды, именно там начинается история. Будда обрел Просветление под деревом бодхи в Бодхгайе две с половиной тысячи лет назад. Он увидел «вещи как они есть». И сначала, как мы видели, он сомневался, сможет ли он передать это видение другим людям. Оно было, так сказать, не от этого мира. Поэтому он собирался молчать об этом. Но впоследствии, к счастью для нас, он решил, что будет учить. Благодаря своему состраданию он решил, что будет учить Дхарме на благо тех, чьи глаза лишь слегка припорошены пылью.

Итак, Будда давал учение, и то, чему он учил, было выражением в концепциях, образах и словах его опыта Просветления. Не то чтобы он давал определенное описание этого опыта. На самом деле, он не так много говорил о нем, он только намекал на него, лишь указывал в его направлении, как бы говоря: «Если вы пойдете в этом направлении, вы увидите то, что увидел я». Как мы видели, он сказал, что его учение подобно плоту. Точно так же, как человек использует плот, чтобы пересечь реку и достичь противоположного берега, так и его учение можно использовать для пересечения потока сансары и достижения Нирваны. Он настаивал, что его учение – только средство достижения цели, только палец, указывающий на луну.

Но когда прошло время, и сам Будда покинул этот мир, когда одно поколение его учеников сменилось другим, некоторые из поздних последователей Будды не сделали того, о чем он их просил. Они не перевели взгляда от пальца к луне, вместо этого, они, так сказать, приковали свое внимание к пальцу. Или, перефразируя предыдущую метафору, они обосновались на плоту, забыв использовать его для пересечения потока.

Особенно это касалось того, что – если несколько распространить эту метафору – можно было бы описать как часть плота, имеющую отношение к вероучению. Сам Будда давал лишь намеки, но на протяжении веков для некоторых людей эти намеки обрели прочность несомненных фактов, даже догм, развернутых доктринальных систем. Это особенно справедливо по отношению к Абхидхарме, которой веками были поглощены буддийские ученые Индии. К ней стали относиться и все еще относятся в некоторых буддийских странах, как к буквальному воплощению абсолютной истины[136].

Но не все буддисты согласились с тем, что Абхидхарма буквально воплощает абсолютную истину. Не все буддисты согласились, что

праджня и Абхидхарма тождественны. И некоторые из этих буддистов создали свою собственную литературу, литературу, которая выходила за пределы праджни в понимании Абхидхармы – или, можно сказать, литературу, которая выходила за пределы буквализма и на самом деле ожесточенно против него боролась. Это была литература традиции Праджняпарамиты.

Эта литература создавалась на протяжении нескольких столетий и со временем стала составлять около тридцати пяти независимых текстов, некоторые из которых были действительно обширны. Но, большие или маленькие, все они известны как сутры, то есть подразумевается, что все они – проповеди, данные самим Буддой, хотя и нельзя понимать это так, что они в буквальном смысле слова были даны историческим Буддой и затем записаны в точности, как он дал их. Однако их особое значение и особенно их протест против буквализма действительно восходят к самому Будде и учению собственно Будды.

Основная тема всех сутр Совершенства Мудрости, как мы знаем, – пустота, шуньята. Возможно, самая известная сутра – это «Ваджрачхедика», или «Сутра огранщика алмазов», более известная просто как «Алмазная сутра». Далее, есть «Сутра Сердца». Есть Праджняпарамита в восьми тысячах строк, в двадцати пяти тысячах строк и даже в ста тысячах строк – это самая длинная из всех. И эта обширная литература, состоящая их многих томов, была во всей своей полноте переведена на английский язык доктором Эдвардом Конзе – подвиг, за который все буддисты должны испытывать к нему глубокую благодарность.

Благодарность – в полном смысле слова буддийская добродетель. На самом деле, удивительно, но Будды тоже испытывают благодарность. В «Праджняпарамита-сутре» в восьми тысячах строк говорится, что Татхагаты или Будды: «*относятся к Дхарме с уважением, благоговением, почитают ее и преклоняются перед ней, ибо они знают, что сущностная природа дхарм есть лишь Совершенство Мудрости. Ибо всеведение Татхагат возникает из этого Совершенства Мудрости, и за это Татхагаты признательны и благодарны ей. По справедливости можно назвать Тахтагату «признательным и благодарным». Признательностью и благодарностью Татхагата выражает преданность к колеснице, которая его доставила, и заботится о ней и о пути, на котором он обрел полное Просветление. Именно это следует понимать под признательностью и благодарностью Татхагат*»[137].

Если даже Будда благодарен Совершенству Мудрости, то насколько более благодарны должны быть мы не только Совершенству Мудрости, но и самому Будде. На самом деле, нам стоит также быть благодарными всем нашим духовным друзьям, благодарны всем тем, кто позволил нам соприкоснуться с Дхармой, помог нам, углубил наш контакт с ней или ее понимание, – и благодарны переводчикам буддийских текстов, включая доктора Конзе, переводчика сутр Совершенства Мудрости. Можно сказать, что благодарность – одна из величайших добродетелей.

Печально, но в наше время это добродетель, которой часто пренебрегают. Иногда люди стыдятся чувствовать или выражать благодарность. Возможно, у нас возникает ощущение, что нам дали что-то, чего мы не заслуживаем или, по крайней мере, чувствуем, что не заслуживаем этого. Если мы получили что-то от кого-то, нам кажется, что тем самым мы занимаем подчиненное положение по отношению к нему, а нам не нравится чувствовать себя в подчинении. Кажется, именно это – та трудность, которая возникает у нас в связи с представлением о благодарности.

Когда я впервые познакомился с буддизмом в 1942 году, доктор Конзе только начал переводить литературу Совершенства Мудрости. Однако уже существовал английский перевод китайской версии «Алмазной сутры», и когда я прочитал ее, она произвела на меня огромное впечатление, как и «Сутра Помоста», сутра Вейланга или Хуэйнена, которую я прочел примерно в то же время. Прочтя эти два текста – тогда мне было шестнадцать – я понял, что я буддист и на самом деле всегда им являлся. Поэтому я всегда чувствовал огромную благодарность к переводчикам этих двух книг – Уильяму Геммелю, переводчику «Алмазной сутры», и Вонг Моу-Ламу, переводчику «Сутры Помоста». Вот почему, публикуя свою книгу о буддийской канонической литературе, «Вечное наследие», я посвятил ее их памяти.

Тексты Праджняпарамиты описывали как «создающие угрозу возникновения заблуждений у неосторожных учеников». Они могут дезориентировать, потому что полностью переворачивают наши представления о реальности. В частности, они бросают вызов буквализму в мышлении. Это тема, над которой у меня были основания размышлять долгие годы. Мы думаем так буквалистично! Я бы сказал, что, по крайней мере, половина вопросов, которые люди мне задают на семинарах и даже в письмах, основаны на буквальном

понимании – то есть буквалистических заблуждениях! Если бы только люди поняли, что они воспринимают все слишком буквально и в чем выражается этот буквализм, им бы не пришлось задавать эти вопросы. Но тексты Праджняпарамиты выполняют очень полезную функцию – они бросают вызов нашему буквалистическому мышлению, в особенности буквалистическим представлениям о самом буддизме. Они вынуждают и даже обязывают нас осознать, что плот, даже плот Дхармы, есть то, что он есть – плот. Они настаивают, чтобы мы смотрели не просто на палец, а на луну, на которую он указывает.

Наряду с вызовом нашему мышлению, тексты Праджняпарамиты побуждают нас чувствовать преданность, выйти в своем понимании за пределы интеллектуального к чему-то, что «ощущаешь в своей крови, ощущаешь сердцем», если воспользоваться выражением Вордсворта. В первых строках «*Ратнагунасамчаягатхи*» нас побуждают «вызвать в себе всю любовь, которая есть, все почтение и всю веру». В традиции Махаяны, в которой появилась литература Праджняпарамиты, Совершенная Мудрость со временем стала почитаться в форме богини, также называемой Праджняпарамита, и подобный результат просто выражал чувство благодарности, которое Будда ощущал к мудрости, посредством которой он достиг Просветления. Богиня Праджняпарамита визуализируется в золотом цвете, а у сердца она держит тексты Совершенства Мудрости; иногда ее называют «матерью всех Будд». Возможно – чтобы закончить эти краткие размышления о мудрости – этот гимн Совершенству Мудрости из сутры Праджняпарамиты в восьми тысячах строк также даст нам представление о том, что, как мы обнаружим, подразумевается под мудростью в буддизме. В тексте Шарипутра обращается к Будде и говорит:

Совершенство мудрости дает свет, о Владыка! Я выражаю почтение совершенству мудрости! Она достойна почитания. Она чиста, целый мир не может ее запятнать. Она источник света и избавляет от тьмы каждое существо трех миров и выводит его из кромешной тьмы, причинами которой являются заблуждения и ложные воззрения. В ней мы можем найти пристанище. Ее труды – вершина совершенства. Она заставляет нас искать безопасности под крыльями Просветления. Она приносит свет слепым, она приносит свет и дает силу отречься от всех страхов и несчастий. У нее пять глаз, и она указывает путь всем существам. Она сама – орган зрения. Она рассеивает уныние и тьму заблуждений. Она ничего не изменяет в дхармах. Она направляет на путь тех, кто

отклонился на дурную дорогу. Она равнозначна всеведению. Она никогда не создает ни единой дхармы, потому что она оставила обители, связанные с обоими видами завес – тех, которые создаются омрачениями, и тех, которые создаются познаваемым. Она не прекращает ни единой дхармы. Само совершенство мудрости не было сотворено и не может прекратиться. Она мать Бодхисаттв вследствие пустоты знаков принадлежности. Даруя драгоценность всех Будда-дхарм, она дает десять сил (Будды). Ее нельзя разрушить. Она защищает незащищенных с помощью четырех основ уверенности в себе. Она – противоядие от рождения и смерти. Она обладает ясным знанием самобытия всех дхарм, поскольку не отклоняется от него. Совершенство мудрости Будд, Владык, запускает колесо Дхармы[138].

ГЛАВА 13. КОСМИЧЕСКОЕ ЗНАЧЕНИЕ ИДЕАЛА БУДДЫ

Что такое Дхарма? Это вопрос, который мы исследуем то с одного угла, то с другого. Тем же самым вопросом, несомненно, задавались ученики Будды с тех самых пор, как он сам был еще жив. Мы знаем, что Будда жил и учил около сорока пяти лет, прежде чем совершить окончательный уход из этого мира, который традиционно известен как *паринирвана*, достижение высшей нирваны, абсолютного, бесконечного, полного и светоносного покоя за пределами обусловленного. И после *паринирваны* Будды среди его учеников возникли две группы или, если угодно, две стороны.

Одну сторону в целом вполне устраивало устное учение Будды. Они были глубоко заинтересованы в различных доктринальных изложениях учения: Четырех благородных истинах, Восьмеричном пути, семи этапах очищения, пяти скандхах, двенадцати ниданах и так далее. На самом деле, они настолько сосредоточились на устном учении, что стали относиться к нему как к самому буддизму, всему буддизму. Для них это *было* Дхармой.

Но другая сторона не была удовлетворена этим. Да, они приняли устное учение Будды и доктринальные формулировки, но они чувствовали, что это еще не все. Выше этого, за пределами этого устного учения,– или, если хотите, за ним – находилась реальная жизнь и личность (если использовать это избитое слово) Будды, которые также надо было принимать в рассмотрение. Каким был Будда как человек, Просветленный человек, Просветленное существо, и то, что он совершал, было, по крайней мере, не менее важно, чем то, что он говорил. Словесное, доктринальное учение являлось выражением мудрости Будды, а его жизнь, его личность, его деятельность являлись выражением его сострадания.

В подтверждение эта группа буддистов сумела привести много примеров щедрости и доброты Будды ко всем, с кем ему доводилось встречаться. Время, когда Будда был жив, было все еще живо в памяти людей, и буддийское сообщество очень заботливо сохранило все многочисленные учения, а также анекдоты и истории из жизни Будды, запоминая их и передавая из уст в уста, потому что первое из них будет записано лишь спустя несколько столетий. Но, возможно, самое красноречивое свидетельство о том, каким в действительности был Будда, можно обнаружить в записях об его отношениях с

человеком, с именем которого, так уж вышло, больше всего связана устная традиция – Анандой.

Ананда был одним из двоюродных братьев Будды и его спутником последние двадцать лет его жизни. Как считается, он совершенно точно вспомнил – когда дело дошло до записи или, скорее, до заучивания – многие учения Будды для будущих поколений. Ананда был главным источником информации. В конце концов, он все время находился рядом с Буддой, он слышал все, что он сказал, и запомнил это слово в слово. Если ему случалось пропустить учение, Будда повторял его ему позже. Поэтому Ананда, был ближе, чем кто-либо, связан с доктринальными учениями Будды.

Но что касается самого Ананды, было нечто, что было еще более важно для него, чем учения. Когда Будда был при смерти, Ананду нашли плачущим и повторяющим снова и снова: «Учитель скоро покинет меня, – тот, кто так добр»[139]. Эти слова Ананды, произнесенные им, когда он стоял у дверей хижины, в которой лежал больной Будда, очень важны. Ананда был с Буддой двадцать лет. Он слышал, как Будда произносил сотни проповедей, глубокомысленных, философских, глубоко мистических проповедей. Должно быть, он восхищался его блестящим умом, его учтивостью, легкостью, с которой он справлялся с трудными вопросами. Вне всякого сомнения, он также был свидетелем всяких странностей Будды, всех необычных и сверхъестественных вещей, происходящих с Буддой.

Но какое самое сильное впечатление от характера Будды осталось у Ананды после всех этих лет, всех этих учений? Оно выражено в тех немногих словах, которые произнес плачущий Ананда: «Тот, кто так добр». Это очень важно. Ананда оплакивал не «того, кто так мудр» или «того, кто Просветлен», «того, кто обладал глубоким философским пониманием» или «того, кто прекрасно отстаивал свое мнение в диспутах», «того, кто так храбр» или «того, кто не знает усталости»: для него Будда – «тот, кто так добр».

Следовательно, стоит принимать в расчет сострадательное сердце Будды, а не только его мудрый ум – именно это и доказывала вторая часть его последователей. Буддизм содержит не только мудрость, но также и сострадание, говорили они, и оба эти аспекта объединяются в духовном идеале. Да, буддисты должны стремиться к обретению Просветления – это выражает аспект мудрости Дхармы. Но они

должны стремиться обрести Просветление на благо всех живых существ. Именно это выражает сострадательный аспект Дхармы.

Исходя из этого интуитивного понимания, на основе этой группы ранних буддистов со временем развилось то, что стало известно как школа буддизма Махаяны. Именно махаянисты пришли к образу, с которым мы уже встречались: птице Просветления, парящей на двух крыльях – сострадания и мудрости. И среди многих учений Махаяны возвышается, подобно горной вершине среди предгорий, ее центральная концепция – идеал бодхисаттвы. Именно в бодхисаттве совершенным образом сочетаются мудрость и сострадание.

Бодхисаттва и воля к Просветлению

Но кто такой бодхисаттва? Бодхисаттва – это существо (саттва), которое живет во имя Просветления (бодхи). Следовательно, идеал бодхисаттвы – это не что иное, как утверждение идеала самого буддизма, идеала достижения Просветления, идеала эволюции человечества от непросветленного состояния к Просветленному. Но он заключается не только в этом. Далее бодхисаттва определяется, как тот, кто стремится достичь Просветления не только ради своего собственного освобождения от страданий и неведения, но для того, чтобы все живые существа также смогли достичь Просветления. Так в Махаяне излагался сострадательный аспект, альтруистическое измерение желания обрести Просветление[140].

Поэтому следующий вопрос таков: как человек становится бодхисаттвой? Как человек действительно вступает на путь реализации этого идеала? Обычно Махаяна отвечает на этот вопрос так: человек становится Бодхисаттвой с возникновением того, что называют *бодхичиттой*. Некоторые ученые переводят слово «бодхичитта» как «мысль о Просветлении», но этим она точно не является. Это не мысль о Просветлении, а желание достичь Просветления, побуждение всего существа. На самом деле, если зайти еще дальше, великие учителя Махаяны говорят, что бодхичитта вообще не является обусловленным состоянием или функцией ума. В традиционных терминах она не включается в пять совокупностей (*скандх*), которые составляют все обусловленное существование. Бодхичитта – это нечто трансцендентное, нечто запредельное, отражение Необусловленного среди обусловленного. Вероятно, лучше переводить ее как «волю к Просветлению».

Но мы не должны думать, что эта воля к Просветлению – это индивидуальная воля каждого человека. Бодхичитта не индивидуальна. Она возникает в разных бодхисаттвах, но нет такого же количества бодхичитт, как бодхисаттв. Есть только одна высочайшая, запредельная бодхичитта, в которой участвуют отдельные люди, или которая проявляется через них в различной степени. Это своего рода космическая воля, всеобщая воля ко всеобщему освобождению. И те, кем она овладевает, те, в ком она возникает или проявляется, становятся или являются бодхисаттвами.

Это метафизический ответ на вопрос о том, как человек становится бодхисаттвой. Но если кто-то собирается всерьез соответствовать этому идеалу, если он хочет относиться к следованию по пути бодхисаттвы как к практическому плану, ему, естественно, понадобится некоторое представление о том, как следовать этому пути. Строго говоря, путь бодхисаттвы начинается с принятия обета. Бодхичитта универсальна, но бодхисаттва индивидуален, и, следовательно, бодхичитта выражается в его или ее жизни и работе индивидуально. Это индивидуальное выражение в бодхисаттве и через него космической, запредельной бодхичитты, известно как обет бодхисаттвы. Этот обет не просто выражается словами, не просто является утверждением о намерении, которое, как надеется человек, побудит его к действию. К тому времени, как вы его примете, все движущие силы вашего существа будут устремлены к этому намерению: он представляет собой переориентацию всего вашего существа.

Обет бодхисаттвы

Об обете бодхисаттвы обычно говорится в единственном числе, но на самом деле их несколько. Есть целый ряд списков обетов, но наиболее известный из них – Четыре великих обета, которые и в наши дни повторяют, особенно в монастырях Махаяны, во всем буддийском мире: «Да освобожу я всех живых существ от трудностей, да искореню я все страсти, да овладею я всеми дхармами, да приведу я всех живущих к состоянию Будды».

Но это все еще не настолько близко к практике, что касается нас самих. Несомненно, для того, чтобы принять эти обеты в полной уверенности, что сможешь их осуществить, человек к тому времени уже должен пройти большой путь духовной практики. Ситуация в каком-то смысле сходна с соотношением между мирским Восьмеричным путем и запредельным Восьмеричным путем. Как

только возникает Совершенное видение в полном смысле слова, человек может обрести совершенство на каждом из семи оставшихся этапов пути. Но можно работать над зарождением этого Совершенного видения, следуя пути на мирском уровне.

Шесть совершенств

Подобно этому, как только в бодхисаттве зародилась бодхичитта, он или она могут принять обет бодхисаттвы в полной уверенности, что этот обет будет исполнен. Затем, в качестве «аспекта установления» – так это называют – в зарождении бодхичитты, бодхисаттва практикует шесть *парамит*, шесть совершенств или запредельных добродетелей: даяние, честность или этику, терпение, усердие, медитацию и мудрость[141]. Но до того, как зарождается бодхичитта, когда человек еще только стремится к тому, чтобы стать бодхисаттвой, он может попытаться в меру своих сил развивать эти добродетели, так что практику этих шести совершенств можно на самом деле считать еще одной формулировкой пути к Просветлению.

Даяние

Первое из шести совершенств – *дана*, даяние или щедрость: по своей сути это позитивное, направленное вовне отношение, стремление отдавать и делиться. Можно перечислить все разнообразные виды вещей, которые можно отдать, – в буддийской литературе существуют всевозможные списки и классификации – но потенциально человек может отдать все, чем владеет. В одном из традиционных перечней перечисляется шесть видов даяния, которые может практиковать будущий бодхисаттва.

Для начала, есть самый очевидный вид, очевидный, но очень важный: даяние материальных вещей, таких, как пища, одежда и так далее. Затем, существует менее очевидный дар – дар бесстрашия. Ему уделяется большое внимание в буддийских кругах. Бодхисаттва самим своим присутствием создает в других людях положительный настрой, ощущение бесстрашия, свободы от страха. Беспокойство, как мы уже отмечали, является одной из величайших проблем современности. Вы видите его отпечаток на лицах большинства людей, потому что образ жизни большинства людей способствует развитию беспокойства и страха. Этот страх часто подавляется; поскольку он подавляется, он становится бессознательным, а когда в человеке есть бессознательные страхи, он, скорее всего, будет проецировать их вовне, и они пропитают всю его жизнь, и он будет чувствовать, что опасности окружают его со всех сторон. Но если вы бодхисаттва, своим

присутствием, своим примером вы противодействуете всему этому. С помощью своей положительной энергии вы создаете уверенность и свободу от беспокойства везде, куда бы ни отправились, а с помощью своей мудрости помогаете людям понять, что не стоит привязываться к обусловленным вещам или ограничивать себя ими. Вы даете им новую, более обширную перспективу, на самом деле, космическую перспективу, и, таким образом, освобождаете их от обусловленных вещей и создаете в них бесстрашный настрой.

В-третьих, бодхисаттва дарует образование и культуру. Им придается очень большое значение во всех буддийских странах, потому что все понимают, что без определенного уровня образования в подлинном смысле, не только изучения книг, но культуры в смысле утонченности духа, на самом деле невозможна никакая духовная жизнь. На практике это выражается в повсеместной поддержке искусства и науки.

В-четвертых, бодхисаттва должен быть готов, если это необходимо, пожертвовать своей жизнью и конечностями. Такая жертва редко требуется в наши дни: немногим людям приходится действительно жертвовать своей жизнью или даже членами ради того, во что они верят. Но в прошлом были времена, когда люди умирали за свои убеждения, и даже в наши дни в некоторых уголках земного шара, если у вас есть духовные принципы и вы отстаиваете их публично, вы рискуете жизнью. Не стоит забывать, насколько нам повезло в том, что мы можем открыто говорить о духовных принципах, в которые мы верим, и следовать им. В менее благоприятных обстоятельствах нам пришлось бы заплатить за свои верования или, по крайней мере, за их высказывание, собственной жизнью.

Далее, бодхисаттва также готовится к тому, чтобы отдавать свои заслуги. В буддийском понимании заслуги – это то, что вы накапливаете в результате благих действий и щедрости, но говорится, что бодхисаттва должен быть готов отдать все заслуги, которые он накопил. Если вы бодхисаттва, у вас не возникнет желания превозносить себя над другими людьми большим количеством заслуг или добродетелей, чем у них. Вот почему в завершение медитации или ритуала поклонения буддисты часто читают строфы «посвящения заслуг». В этих строфах обычно говорится нечто подобное: вы не хотите оставлять заслуги, накопленные от этой духовной практики, себе, вы хотите поделиться ими со всеми живыми существами.

Шестой дар – это дар Дхармы, Истины, Учения. Это величайший из всех даров. Вы можете дать людям пищу и одежду, но они могут и не привести их к более благородной жизни. Вы можете подарить им бесстрашие, но и это немногое им даст. Даже если вы дадите им образование, культуру и так далее, даже если вы поделитесь с ними своими заслугами, они, возможно, все еще не станут вести подлинно человеческую жизнь. Но как только вы преподносите им дар Дхармы, как только вы открываете их духовные очи, как только они видят вещи в более универсальной перспективе, как только они начинают видеть модель в целом и соотносить свою жизнь с этой моделью, как только они поворачиваются в направлении Просветления, они действительно начинают жить, а не просто существовать. Поэтому дар Дхармы – лучший дар из всех.

По крайней мере, это лучший дар в каком-то смысле, согласно традиционной шестеричной классификации. Но есть иная форма даяния, которая еще выше или, по крайней мере, более всеобъемлюща, дар, который включает в себя все остальные. Это даяние себя. В «Песни о себе» Уолт Уитмен говорит: «Когда я отдаю, я отдаю себя». Легко отдать материальные вещи, но не отдать вместе с ними себя. Вы можете сделать других людей бесстрашными, вы можете освободить их от беспокойства, их все же не отдать им себя. Возможно даже подарить Дхарму и все же не отдать себя. Поэтому отдать себя – величайший из даров, высочайший дар, который содержит в себе все остальные. Если вы бодхисаттва, вы отдаете себя, вы изливаете свой свет на всех живых существ и ничего не оставляете себе. Это абсолютная форма даяния – и, несомненно, не из тех, что нужно предпринимать преждевременно, до того, как человек развил свои внутренние ресурсы и обрел способность к столь безмерному даянию. Но, конечно, каждый из нас может начать так или иначе практиковать щедрость: это самая основная из добродетелей. На самом деле, в буддийских странах часто говорят, что без духа даяния – который находит выражение в практике – не может быть духовной жизни.

Нравственность

Второе совершенство, которое практикует бодхисаттва или тот, кто желает им стать, – это запредельная добродетель *шилы*. Как мы уже видели, слово «шила» иногда переводят как «мораль», но, возможно, будет лучше избегать этого слова из-за ненужных коннотаций. Нравственность в понимании буддизма – «искусное действие»,

действие, выражающее искусные состояния ума, состояния, которые свободны от страстного желания, ненависти и неведения.

Есть различные традиционные модели искусного поведения – например, пять, десять или шестьдесят четыре наставления, которым следуют Бодхисаттвы. Как мы видели, эти перечни наставлений – не просто списки правил, а принципы упражнений, которые нужно применять с разумностью и осознанностью ко всем разнообразным сферам человеческой жизни и деятельности. В таком контексте – помимо аспектов нравственного поведения, которые мы уже обсуждали – я хочу поговорить о трех основных сферах жизни: еде, работе и браке.

Во-первых, несколько слов о еде. Согласно сутрам Махаяны, если вы бодхисаттва, вы должны есть – поскольку даже Бодхисаттвы нуждается в еде – только для поддержания здоровья и жизненной силы, а не для удовлетворения невротических желаний. Вы должны питаться, не причиняя вреда другим живым существам, что на практике означает вегетарианство, насколько это возможно.

Буддийская традиция часто переходит от обсуждения глубокомысленой философии к размышлению о гораздо более приземленных вещах, таких, как питание. Некоторые буддийские ученые посмеиваются над столь очевидными скачками от тончайшего к смехотворному и удивляются, что, например, в «*Ланкаватара-сутре*» посреди глубоких метафизических и эпистемологических рассуждений вы внезапно обнаруживаете главу о неискусности поедания мяса[142]. И, конечно, ученые говорят: «Должно быть, это более поздняя вставка. Будда просто не мог говорить о подобных вещах. Кто-то, должно быть, добавил это позже».

Но это не так. Подобное отношение просто выдает недостаток чувства пропорции. В конце концов, мы едим каждый день, и пища оказывает постоянное воздействие на наши тела и умы, поэтому она гораздо важнее, чем нам обычно кажется. Если зайти еще дальше, можно даже сказать, что нет прока в том, чтобы называть себя буддистом и продолжать, как и прежде, поглощать ростбиф и двойной овощной гарнир на ужин. Одна из вещей, которой, как мы видели не раз, нам стоит уделять должное внимание, – в том, что вступление на буддийский путь заключается не только в изучении философии. Нам нужно начать менять все без исключения аспекты собственной жизни. А питание, помимо прочего, одна из этих действительно основных

вещей: вряд ли может быть что-то более основополагающее, чем пища. Поэтому, когда мы начинаем следовать духовному пути, в этой сфере, несомненно, нужны важные и коренные изменения.

Что касается работы, работаем ли мы только для того, чтобы заработать деньги, или по призванию, важно, чтобы работа соответствовала тому, что обычно называют «правильным добыванием средств к существованию»: то есть, она не должна причинять вреда другим или эксплуатировать их, не должна приводить к деградации, сужать ум или делать его механическим. Обычно людей шокировало, когда в ответ на вопрос о работе – а мне часто его задавали – я говорил: «Делайте настолько мало, насколько возможно». И я бы повторил это снова, если под работой понимать ту работу, которую мы выполняем просто ради заработка. Если работа человека – его призвание, тогда, конечно, нет нужды ограничивать себя – но в современных условиях такое встречается довольно редко. Вероятно, лучшее решение – частичная занятость, если это возможно. Тогда свободное время можно уделять творчеству, медитации, обучению, созданию и развитию дружеских отношений.

Но в последнее время я бы не стал обязательно настаивать на своем утверждении относительно того, что стоит работать как можно меньше. В последние годы ряд западных буддистов успешно экспериментируют над обустройством совместных предприятий «правильного образа жизни», создавая условия, в которых буддисты могут работать вместе, так что работа во многом становится частью духовной практики, а необходимость в трате времени на медитацию и изучение Дхармы принимается в расчет как нечто само собой разумеющееся. Если человек способен создать или найти такие условия, нет нужды ограничивать свою вовлеченность в рабочую деятельность. На самом деле, если уж зайти еще дальше, можно даже сказать, что в таких обстоятельствах стоит работать как можно *больше*.

Третья сфера практики нравственности, которую я хочу отметить, – это вопрос о браке, хотя брак – еще одно из тех слов, которых я предпочитаю избегать, потому что оно приводит к всевозможным заблуждениям и на самом деле несколько старомодно в наши дни. Буддийское представление о браке (если в буддизме вообще есть такое представление) совершенно отлично от западного христианского представления. Для начала, в буддизме брак не рассматривается как религиозное таинство или легальная процедура,

осуществляемая в законном порядке. Он рассматривается просто как отношения между двумя людьми, отношения, которые известны их семьям, друзьям и социальному кругу и признаны ими – и которые могут закончиться, если необходимо, без споров и беспокойства, если только благополучие всех, вовлеченных в них – особенно детей – принимается в расчет. В буддийских странах никогда не было какой-либо жесткой или общепринятой модели брачных отношений: моногамия, полигамия и полиандрия, – все это было разрешено. И, как мы видели, гомосексуальность и гетеросексуальность рассматриваются в таком же свете: единственный критерий – качество создаваемых человеческих отношений.

Терпение

Третье из совершенств, которые практикует Бодхисаттва – *кшанти*. *Кшанти* часто переводится как «терпение», но оно охватывает целый ряд добродетелей: не только терпение и выносливость, но также такие вещи, как мягкость, послушание, даже покорность, а также любовь, терпимость и восприимчивость. Или, если выразить это иначе, *кшанти* заключается в отсутствии гнева и любых желаний возмездия или мести. Это *кшанти*, и это одна из самых прекрасных буддийских добродетелей.

Энергия следования благому

В-четвертых, Бодхисаттва или тот, кто стремится им стать, практикует *вирью* или силу, что обычно определяется как «энергия следования благому» – «благое» здесь обозначает Просветление на благо всех живых существ. Конечно, мы уже сталкивались с *вирьей* в качестве одной из духовных способностей и одного из семи факторов Просветления – и на это есть веская причина, потому что без энергии невозможна духовная жизнь. Можно даже сказать, что основная проблема духовной жизни, следовательно, заключается в том, чтобы для нее найти энергию – особенно эмоциональную энергию. Это не из тех вещей, которые вы можете сделать, если на самом деле даже не пытаетесь или пребываете в полусне.

Но у многих людей энергии мало. Им, обессиленным и подавленным, вялым и пассивным, энергия, по-видимому, недоступна. Но почему? Куда подевалась энергия? Что с ней произошло? Что же, вполне вероятно – помимо возможности того, что человек страдает одной из болезней, подрывающих силы, которые становятся все более распространенными, – что человек не может получить доступ к собственной энергии либо потому, что она блокирована, либо потому,

что она потрачена впустую, либо потому, что она слишком груба. Поэтому мы, несомненно, должны научиться открывать доступ к заблокированной энергии, возвращать утраченную энергию и делать более тонкой – грубую. Есть различные способы это сделать: посредством осознанности, посредством участия в творческой работе, посредством общения и медитации, получения удовольствия от искусства, веры и преданности и так далее. Так можно освободить нашу энергию, разблокировать ее и открыть к ней доступ для духовной жизни.

Едва ли мне нужно говорить, что согласно традиции буддизма Махаяны бодхисаттва сам по себе является воплощением энергии. Если вы бодхисаттва, ваша эмоциональная энергия – и энергия в целом – всецело и полностью открыта вам для целей вашего духовного продвижения: энергия течет спокойным, непрерывным, гармоничным потоком (на самом деле, вы сами – этот поток энергии) в направлении Просветления. Этот свободный поток энергии означает, что бодхисаттва делает многое и многого достигает, но вопроса о спешке, переутомлении или напряжении не возникает.

Медитация

Пятое совершенство бодхисаттвы – это медитация. Как мы уже видели, есть три уровня медитации: сосредоточение и объединение энергий, восхождение к высшим состояниям сознания – мы можем назвать это «собственно медитацией» – и обращение ума к созерцанию реальности.

Мудрость

Шестое и последнее из совершенств Бодхисаттвы – это мудрость. Как мы уже знаем, с точки зрения буддизма мудрость обозначает интуицию, если хотите, запредельную интуицию, по отношению к Необусловленному. Это значит видеть реальность лицом к лицу – не думать о ней, не развивать представления о ней, но видеть ее прямо и переживать в собственном опыте. Есть много способов это описать, но один из самых популярных – и мы с ним пока не встречались – в рамках того, что называется пятью знаниями. Это пять основных аспектов или видов мудрости, подобные пяти граням драгоценности. В тибетской иконографии их символом является мандала Пяти Будд, где каждый Будда мандалы ассоциируется с определенной гранью знания или мудрости.

Прежде всего, есть так называемое знание Дхармадхату. Это основное знание, четыре остальных – только его частичные, ограниченные аспекты. Дхармадхату, как мы знаем, – это Вселенная как сфера проявления реальности, гравитационное поле реальности – целая Вселенная, пронизанная реальностью, как пространство пронизано солнечными лучами. Поэтому «знание Дхармадхату» – это знание всего космоса как пронизанного самой Необусловленной реальностью – и, на самом деле, по сути неотделимого от нее. В Махаяне это знание символизируется образом Вайрочаны, Освещающего, Будды белого цвета, цетрального Будды мандалы.

Далее, у нас есть зерцалоподобное знание, называемое так, потому что Просветленный ум видит все. Он проникает сквозь все завесы. Он понимает истинную природу всего, видит его в его абсолютной глубине, абсолютной реальности. Его видение совершенно объективно и целостно. Так же, как зеркало отражает в неискаженном виде все, что помещается перед ним, и остается не тронутым, не запятнанным объектами, которые оно отражает, так и зерцалоподобная мудрость отражает все вещи, видит все вещи, знает все вещи, понимает все вещи, пронизывает все вещи и проникает в них, но сама остается не тронутой ими и не подвергается их воздействию – они не пристают к ней. Она совершенно свободна, совершенно независима: нет субъективных реакций, есть только полная, чистая, совершенная объективность. Зерцалоподобная мудрость просто отражает все существующее. Ее символ – Акшобхья, Невозмутимый, непоколебимый синий Будда восточного направления.

Третье из этих пяти знаний – знание беспристрастности или тождества. Поскольку Просветленный ум видит все с полной объективностью, не реагируя, видит во всем одну и ту же реальность, вследствие этого он относится ко всем одинаково уравновешенно, с равной любовью и состраданием. Подобно солнечным лучам, он светит беспристрастно, без какого бы то ни было различия или отличия. Символом этого знания, знания равностности, тождественности, единства, является Ратнасамбхава, Драгоценнорожденный Будда, желтый Будда южного направления.

Далее, существует всеразличающее знание. Зеркало одинаково отражает все, но оно не смешивает и не затуманивает отличительные особенности вещей. Оно отражает розу как розу, дерево как дерево, человека как человека, гору как гору. Они не смешиваются и не размываются в нем. Это очень важно. Это означает, что

Просветленный ум видит вещи не только в их единстве, но и в их разнообразии, и видит их так одновременно. Он видит их единство, их общую сущность, но также видит их в их уникальной, неповторимой, невыразимой индивидуальности. По этой причине, выражаясь языком философии, буддизм не придерживается ни монизма, ни плюрализма, а сочетает и то, и другое и даже больше. Единство не отменяет различий, а различия не затмевают единства. Все это существует совместно – единство в различии, различие в единстве. Это всеразличающее знание символизируется Амитабхой, Буддой Бесконечного Света, красным Буддой западного направления.

Пятое знание – это всесвершающее знание. Просветленный ум посвящает себя благу всех живых существ. Он помогает живым существам любым способом, каким только может. Он разрабатывает различные «искусные средства» – способы помощи, методы работы – но делает все это естественно и спонтанно. Ему не нужно что-либо придумывать. Он лишь функционирует просто, чисто, свободно, спонтанно, и все делается само собой. В каком-то смысле, он ничего не делает. В другом смысле, он делает все. Это всесвершающее знание символизируется Амогхасиддхи, Буддой Непогрешимого Успеха, зеленым Буддой северного направления[143].

Уравновешивая совершенства

В данном контексте мудрость можно рассматривать как шестое из шести совершенств, практикуемых Бодхисаттвой. Так же, как можно считать, что пять духовных способностей состоят из двух пар с уравновешивающим пятым фактором, шесть совершенств можно мысленно разделить на три пары. Даяние и честность представляют собой альтруистический и индивидуалистический аспекты духовной жизни. Тогда вторая пара, терпение и энергия, представляют собой, выражаясь метафорически, «женский» и «мужской» подходы к духовной жизни. И, наконец, медитация и мудрость представляют собой внешнее и внутреннее измерения, так сказать, Просветленного ума. Бодхисаттва синтезирует и уравновешивает все эти пары противоположностей – индивидуалистическое и альтруистическое, «женское» и «мужское», внешнее и внутреннее – в своем собственном Просветленном или почти Просветленном уме. В духовной жизни бодхисаттвы нет места односторонности.

Продвижение бодхисаттвы – выход за пределы времени и пространства

В ходе своего духовного пути бодхисаттва проходит десять ступеней

духовного прогресса. На первой ступени зарождается бодхичитта, воля к Просветлению, и проявляется в вас или через вас. На восьмой ступени вы становитесь «необратимым»: это означает, что вы больше не можете пасть на пути достижения Высшего Освобождения на благо всех, больше не существует опасности того, что вы когда-либо вернетесь к сравнительно более низкому идеалу Просветления для одного себя. А на десятой и последней ступени вы достигаете самого Высшего Просветления на благо всех живых существ.

Все это – практика шести совершенств, зарождение бодхичитты, прохождение всех десяти ступеней духовного продвижения – занимает чрезвычайно долгий период времени. На самом деле, согласно традиции, это занимает абсолютно невообразимый и внушающий благоговейный ужас промежуток времени. Говорится, что на это требуется не менее трех кальп или трех эонов, и, хотя точных цифр не приводится, кальпа – на самом деле долгий период времени, период в миллионы лет. На протяжении этого периода бодхисаттва, проходя этапы духовного продвижения, также проживает многочисленные жизни в самых разнообразных уделах, разнообразных мирах и планах существования. Но все это время он крепко держится, как за золотую нить, за свою волю к Просветлению.

Идеал бодхисаттвы – самая суть махаянской формы буддизма, и его также вполне можно назвать прекраснейшим цветком буддийской духовности. Он имеет не только индивидуальное, личное значение, но космическое значение в истинном смысле этого слова, подвергшегося стольким злоупотреблениям. «Космическое» на самом деле означает вселенское, относящееся к космосу или Вселенной в целом, не ограниченное каким-либо одним периодом истории, не ограниченное даже этой землей. И мы обнаруживаем, что идеал бодхисаттвы, согласно сутрам Махаяны, не ограничен ни временем, ни пространством.

Подобно этому, когда бодхисаттва посвящает себя достижению Просветления на благо всех чувствующих существ, это выражение следует понимать вполне буквально. Под «всеми чувствующими существами» – эти слова пропитывают всю традицию Махаяны, откликаясь, подобно огромному хору, во всех сутрах Махаяны – имеются в виду не только существа, живущие на этой земле, на этом конкретном плане обусловленного существования, но существа всех возможных миров, всех планов, всех уделов.

Мы обнаруживаем указания на это в практике медитации, называемой развитием универсальной любящей доброты, метта-бхаване – которую, между прочим, часто практикуют для того, чтобы способствовать возникновению воли к Просветлению. Как мы увидели в главе о медитации, мы начинаем эту практику с развития любви к себе, затем к близкому и дорогому другу, затем к нейтральному человеку и врагу. Затем, на завершающей стадии практики, наша метта распространяется все увеличивающимися кругами. Прежде всего вы направляете метту ко всем людям в комнате, в которой вы медитируете (если вы медитируете с другими людьми), затем ко всем людям в окрестности, в городе, стране, на всех континентах один за другим, затем ко всем существам на земле, всем человеческим существам, животным и так далее, и затем, наконец, ко всем живым существам во всех направлениях пространства. Таким образом, мы развиваем метту не только по отношению к существам на этой земле, но и к существам, населяющим другие планеты, другие миры, даже другие галактические системы. Вот как далеко и широко, во вселенских масштабах, она распространяется.

Выражение «все чувствующие существа», которое так часто появляется не только в контексте идеала Бодхисаттвы, но и в целом в Махаяне, равно как и в контексте практики любящей доброты, предполагает три взаимосвязанные вещи. Прежде всего, оно ясно указывает, что согласно буддизму существует не только один мир, но множество, даже бесконечное количество миров. Во-вторых, оно допускает возможность того, что, по крайней мере, некоторые из этих миров населены другими разумными существами. И, в-третьих, оно подразумевает, что эти миры и эти другие разумные существа вовсе не оказываются за пределами буддизма, пути к Просветлению, будь это в теории или на практике.

Несколько лет назад между некоторыми католическими теологами Германии возник спор – обычно католические теологи Германии находятся в авангарде католической теологической мысли. Вопрос, который у них возник, был таков. Предположим, что в результате открытий современной науки мы обнаружим, что другие миры обитаемы. Предположим, что мы нашли разумных существ на Марсе, Венере или даже Луне. Будет ли христианская схема искупления применима к ним? Умер ли Христос за них? Или он умер только за живущих на этой земле? Этот вопрос много обсуждался и, как следовало предположить, мнения разделились. Некоторые считали,

что Христос принес спасение только существам на этой земле, а другие полагали, что он принес искупление всем живым существам – используя буддийское выражение, всем без исключения.

Но что касается буддизма, вопрос пределов для него давно решен – на самом деле, с самого начала. Буддизм можно описать как вселенское учение в самом полном из возможных смыслов, учение, применимое ко всем разумным существам любого времени, будь это сейчас, десять миллионов лет назад или десять миллионов лет спустя, в любой части Вселенной, будь это в этой галактической системе или в любой другой. Он, как говорится в «Тиратана Вандане», «*акалико*» – подходит для любого места и времени.

Лотосовая сутра

Это ясно доказывают некоторые сутры Махаяны, особенно «*Саддхарма-пундарика-сутра*», сутра «Белый лотос истинного учения», которую обычно называют просто «Лотосовой сутрой». «Лотосовая сутра» - обширнейшая из всех сутр Махаяны. Другие, возможно, более глубоки в своем учении или более изощренны, но «Лотосовая сутра» более всего внушает благоговейный трепет, впечатляет яркостью и волнующей силой. Можно даже сказать, что это, возможно, самый грандиозный из всех духовных документов человечества. В.Е. Сутхил, бывший христианским миссионером в Китае и одним из первых переводчиков этой сутры на английский язык, писал о ней:

С первой главы мы обнаруживаем, что «Лотосовая сутра» уникальна в мире религиозной литературы. Будучи потрясающе трагичной, она представляет собой духовную драму высочайшего порядка, сцена которой – Вселенная, время действия – вечность, а действующие лица драмы – боги, люди и демоны. Вечные Будды самых отдаленных миров и прошлых эонов заполняют сцену, чтобы услышать, как могущественный Будда провозглашает свою древнюю и вечную истину. Бодхисаттвы стекаются к его ногам, боги спускаются с небес, люди собираются со всех четырех сторон земли, существа, испытывающие мучения, поднимаются из глубочайших адов, и даже демоны устремляются в толчею, чтобы услышать голос Блистательного[144].

Место действия этой сутры – Пик Коршуна, огромный каменистый утес над Раджагрихой в современной Индии. Вы можете отправиться туда и в наши дни; я сам однажды стоял там вечером, оглядывая с

высоты долину, и это, несомненно, все еще очень спокойное, уединенное и чистое место. Это место, где исторический Будда произнес много проповедей для своих близких учеников. Но в «Лотосовой сутре» это не просто земная гора, не просто каменистый утес. Это символ самой вершины обусловленного существования. В начале сутры мы видим Будду, окруженного двенадцатью тысячами архатов – то есть двенадцатью тысячами «святых», которые, согласно традиционному определению, достигли нирваны только ради собственного блага, а также восьмьюдесятью тысячами бодхисаттв, десятками тысяч богов и других нечеловеческих существ со своей свитой. И по этому поводу, сидя на вершине Пика Коршуна, окруженный этим великим собранием, Будда Шакьямуни дает проповедь, в завершение которой, как это часто бывает в сутрах Махаяны, говорится, что дождь из цветов спускается с небес и вся Вселенная сотрясается. Затем Будда закрывает глаза, улыбка почти исчезает с его лица, и долгое-долгое время он пребывает погруженным в медитацию. И, когда он находится в этом состоянии глубокой медитации, луч белого света исходит из места между его бровями и освещает всю Вселенную, проявляясь в бесконечном пространстве бесчисленных мировых систем во всех направлениях. И в каждой из этих мировых систем, где проявляется этот белый свет, мы видим Будду, преподающего Дхарму своим ученикам, и Бодхисаттву, жертвующего жизнью и членами на благо Высшего Просветления.

Когда свершается это великое чудо, проявляется это пророческое видение, Будда открывает великому собранию высшее, более эзотерическое учение, чем любое из когда-либо данных. Некоторые из его учеников способны принять эти учение немедленно, но другие нет. На самом деле, они так резко реагируют против него, что просто уходят – это очень важный эпизод. Но другим, тем, которые способны получить учение, Будда дает пророчество, пророчество определенного вида, типичного для сутр Махаяны.

Такие пророчества обычно следуют за обетом, произнесенным бодхисаттвой, будь это в форме Четырех великих обетов или в любой другой форме, в присутствии живого Будды. Будда, в чьем присутствии бодхисаттва дает обет, затем говорит этому Бодхисаттве, каким будет его имя, когда он тоже станет Буддой, как будет называться его Поле Будды и его эон или кальпа. В данном случае, например, Шарипутра (который, конечно, на самом деле скорее архат, а не бодхисаттва) узнает, что он станет Буддой, известным как

Лотосовое Сияние, его Поле Будды будет называться Чистым, а его эон будет называться Украшенным Великою Драгоценностью.

Но впереди ждут еще большие откровения. В конце первой трети сутры происходит самая впечатляющая и волнующая сцена во всем действе. Внезапно появляется огромная ступа (ступа – своего рода реликварий, в котором хранятся останки Будды), вырастающая из земли и поднимающаяся к небесам, подобно огромной горе. Говорится, что она сделана из семи драгоценных вещей: золота, серебра, ляпис-лазури, хрусталя и так далее. Более того, она великолепно украшена, от нее исходит свет, благоухание и музыка, заполняя всю землю. Когда ученики все еще пребывают в удивлении перед этим невероятным зрелищем, из ступы раздается мощный голос, восхваляющий Будду за проповедь «Лотосовой сутры» и свидетельствующий об истинности того, что он сказал.

Можно представить себе, насколько были поражены и даже испуганы ученики, даже столь продвинутые, когда все это происходило. Но, справившись со своим удивлением, один из них обрел присутствие духа и спросил, что все это обозначает, и Будда Шакьямуни объясняет, что ступа содержит нетленное тело древнего Будды по имени Изобильные Сокровища. Далее он говорит, что Будда Изобильные Сокровища жил миллионы лет назад и дал великий обет, что после своей *паринирваны* он будет проявляться в любом месте и времени, где будет преподаваться «Лотосовая сутра», и свидетельствовать об истинности этих учений.

Учеников очень заинтересовывают эти слова, и они, естественно, хотят увидеть Будду Изобильные Сокровища. Но оказывается, что Изобильные Сокровища дал еще один обет, заключающийся в том, что, если Будда, в чьем присутствии появляется ступа, желает показать Изобильные Сокровища своим ученикам, сначала необходимо выполнить определенное условие: Будда, который хочет открыть ступу, должен сделать так, чтобы все те Будды, которые произошли от него и проповедуют Дхарму по всей Вселенной, вернулись и собрались в одном месте.

Это условие Будда Шакьямуни, «наш» Будда, выполняет. Он испускает изо лба еще один луч света, который излучается в бесчисленные чистые Поля Будд в десяти направлениях пространства, обнаруживая всех Будд, которые там есть. И все эти Будды во всех направлениях пространства осознают важность этого послания. Они

все говорят своим бодхисаттвам, что теперь они должны отправиться в мир Саха («*саха*» означает «лишение» или «страдание», и наш мир назван так, потому что среди всех миров, согласно сутрам Махаяны, он особенно неприятен, и родиться в нем – совсем не благоприятно).

Тогда, как говорится, наш мир очищается для того, чтобы принять этих Бодхисаттв. Земля преображается в чистое синее сияние, подобное ляпис-лазури, аккуратно размеченное на квадраты прекрасными золотыми шнурами, и украшенное не просто обычными деревьями, а деревьями, полностью сделанными из драгоценностей, яркими и сияющими. Говорится, что боги и люди, помимо тех, что пребывают в собрании, переносятся в любое место, куда ни пожелают. Деревни, города, горы, реки и леса просто исчезают, и землю окутывают благовония, и она изобилует небесными цветами.

Когда заканчивается этот процесс очищения, пять сотен Будд прибывают из этих отдаленных миров или Полей Будд в сопровождении великих Бодхисаттв и занимают места на великолепных львиных тронах под драгоценными деревьями. Но, разместившись, эти пять сотен занимают все доступное пространство, а Будды лишь начинают прибывать. Что сделает Будда Шакьямуни?

Говорится, что тогда он очищает и преображает бессчетные миллионы миров в восьми направлениях пространства, чтобы вместить всех прибывающих Будд. И когда все это сделано и все собрались, Шакьямуни поднимается в небо на высоту врат ступы и отодвигает засов со звуком, подобным десяти тысячам ударов грома. Врата открываются, и внутри видно нетленное тело древнего Будды Изобильные Сокровища. Шакьямуни садится позади Изобильных Сокровищ, и все собрание осыпает цветами двух Будд.

Итак, эта великая сутра, в которой сидят на тронах Будда Изобильные Сокровища и Будда Шакьямуни, возвышается к небесам. Но собрание все еще находится на земле, и говорится, что все они желают подняться на уровень этих двух Будд. Проявляя свои сверхъестественные силы, Будда Шакьямуни поднимает все собрание в небо, одновременно громким голосом задавая им очень важный вопрос.

Боюсь, что здесь нам придется их оставить. Я уже рассказал об этой истории больше, чем в действительности требовалось для нашей текущей цели. Но, возможно, было сказано достаточно, чтобы ясно

показать, что в буддийском видении деяния бодхисаттв, подобно деяниям будд, не ограничиваются этим миром. Многих людей отрывки, подобные данному из «Лотосовой сутры», удивляют, когда они впервые с ними встречаются. В каком-то роде они не соответствуют их представлениям о том, каково должно быть буддийское писание. Возможно, они ожидают, что вся буддийская литература глубокомысленна, философична и концептуальна, если не сказать, аналитична и научна. Но «Лотосовая сутра» оказывается больше похожей на научную фантастику – запредельную фантастику, конечно[145].

Это напоминает мне о времени, когда я жил в Бомбее у своего друга-поляка. Однажды он дал мне книгу под названием «Создатель звезд» Олафа Стэплдона – сравнительно ранний, но хороший пример научной фантастики. Мой друг сказал: «Тебе это понравится. Это похоже на сутру Махаяны». И на самом деле, когда я прочитал ее, я обнаружил, что это сравнение справедливо. Конечно, есть большая разница между сутрами Махаяны и самой лучшей научной фантастикой, потому что в первых есть духовное, если не сказать, трансцендентное содержание. Но есть и ряд важных сходств. И сутры Махаяны, и научная фантастика выходят за пределы этой планеты, и то, и другое склонно показывать передвижения человечества вперед и назад во времени и пересекать пространство, так сказать, что может быть опытом, несущим мощное освобождение, даже если он достигается только в воображении.

В наши дни очень часто наблюдаются всплески интереса к неопознанным летающим объектам. Некоторые люди верят, что они прилетают с Венеры или более отдаленных частей Вселенной, и что их посылают или летают на них существа более высокого уровня, чем наш. Многие фильмы и телевизионные программы отражают всеобщий интерес к путешествиям во времени и пространстве. Но можно сказать, что все эти современные мифы имеют то же общее значение: экстраполяцию сознания за обычные границы во Вселенную во всем ее объеме.

Космическая значимость идеала бодхисаттвы

Бодхисаттва перемещается не только из мира в мир, из одной Вселенной в другую, но и с одного плана существования на другой. Это изображается в одной особой версии тибетского Колеса жизни. На некоторых изображениях Колеса Бодхисаттва Авалокитешвара появляется в каждом из уделов: измерении богов, титанов, животных,

существ ада, голодных духов и человеческом измерении. Имя «Авалокитешвара» обозначает «владыка, взирающий вниз с состраданием», «тот, кто слышит стенания мира»; он является воплощением сострадания и появляется среди существ каждого плана, в каждом уделе в Будда-форме, соответствующей их особым нуждам.

Среди богов он появляется в виде белого Будды, играющего на струнном инструменте – лютне или подобии гитары, если судить по иллюстрациям. Музыка, которую он исполняет, – это мелодия непостоянства. Жизнь богов очень длинна и полна счастья, поэтому они склонны забывать о том, что однажды она подойдет к концу, и они умрут. Им нужно напомнить о непостоянстве вещей, чтобы они начали думать о Дхарме и практиковать ее. Поэтому среди богов Авалокитешвара, Бодхисаттва Сострадания, появляется в виде белого Будды, играющего на гитаре, – нужно сказать, довольно необычный образ для Будды.

Далее, среди титанов, этих огромных воинственных существ, которые непрерывно сражаются с богами за обладание деревом, исполняющим желания, Авалокитешвара проявляется как зеленый Будда, размахивающий пылающим мечом – мечом знания. Он, так сказать, говорит асурам, титанам: «Хорошо, вы пытаетесь победить богов, вы очень воинственны. Что же, вам не нужно прекращать борьбу, но почему бы вам не попытаться завоевать подлинную победу, а подлинная победа завоевывается только с помощью знания?»[146] Поэтому он размахивает среди них пылающим мечом духовного знания, которое приносит духовную победу, как бы говоря всему этому многочисленному воинству, этим гигантам, даже, возможно, великим нациям современности, что победу нельзя завоевать, покоряя других. Победа обретается покорением себя – это подлинная духовная победа.

Далее, среди животных Авалокитешвара проявляется как синий Будда и показывает животным книгу. Книга, несомненно, представляет собой знание, понимание, культуру, все, что отличает человека от животного, а животного от человека, и Авалокитешвара показывает ее не только животным, но и звероподобным человеческим существам, указывая им следующий этап, следующую ступень эволюции, которая приведет их на духовный путь.

В-четвертых, Авалокитешвара проявляется среди существ, пребывающих в состояниях страдания, состояниях мучения, как Будда цвета дыма и проливает на них дождь амброзии, который освежает их и облегчает их страдания. Когда люди страдают и мучатся, нет смысла читать им проповеди. То, что вы должны сделать, единственное, что вы можете сделать, – это попытаться облегчить их страдания.

Подобно этому, когда Авалокитешвара проявляется среди голодных духов как красный Будда, он наделяет их пищей и едой, которые они на самом деле могут употребить. (Говорится, что голодные духи испытывают большие затруднения и мучения оттого, что постоянно испытывают голод, но рты у них не больше булавочной головки. Любая пища или вода, которые им удается проглотить, превращается в острые кинжалы в их желудках.) Свами Вивекананда однажды сказал: «Грешно проповедовать религию голодающему. Дайте ему сначала еды и питья, а затем даруйте ему Дхарму».

И наконец, Авалокитешвара проявляется среди человеческих существ как желтый Будда, несущий посох и чашу для подаяния, как подобает нищенствующему монаху. Это символизирует духовную жизнь, путь к Просветлению, которому во всей полноте могут следовать лишь человеческие существа. (Для того, чтобы продвигаться по духовному пути, существа других уделов или планов существования должны переродиться людьми.)

Авалокитешвара – не единственный архетипический Бодхисаттва, являющийся символом сострадания. Есть также, например, Бодхисаттва Кшитигарбха, один из наиболее почитаемых Бодхисаттв на Дальнем Востоке. Его имя означает «сокровищница земли», и он связан с глубинами, на самом деле, с адом. Забота Кшитигарбхи – освободить тех, что кажутся безвозвратно потерянными. Он спускается в глубины, на самое дно чувствующих существ, спускается непосредственно в глубины помешательства, отчаяния и мучения, для того, чтобы облегчить и даже преобразить эти условия. Образ Кшитигарбхи, этого великого Бодхисаттвы, который спускается в глубины ада, является символом преображающей силы влияния Будды, влияния Бодхисаттвы, которое проявляется даже в самых трудных и неблагоприятных обстоятельствах[147].

Таким образом, идеал бодхисаттвы, отраженный в писаниях Махаяны, не ограничен ни временем, ни пространством. Бодхисаттва

преодолевает все время, все пространство, пересекает все миры, поднимаясь на величайшую высоту и нисходя в самые глубины. Идеал бодхисаттвы в большей мере, чем какой-либо другой духовный идеал, является примером потенциала Просветления человечества, и этот пример выражен столь ясно, безошибочно и великолепно, насколько это возможно. И это еще не все. Идеал бодхисаттвы – это не просто человеческий идеал, не просто идеал человеческой жизни и поведения, хотя и это в него входит. Образ бодхисаттвы – это своего рода сила, действие которой не ограничено эти миром или уровнем существования, но проявляется через пространство, во всех мирах. Можно назвать это бодхичиттой, волей к Просветлению, можно назвать это как угодно. На самом деле, это можно назвать Дхармой, потому что именно этим она и является. Но, как бы мы ее ни называли, мы можем быть уверены, что она действует вечно и направляет не только этот мир, не только человеческую расу, но все существующее к все более высоким уровням существования. Это Необусловленное, действующее среди обусловленного, это свет, сияющий в сердце темноты.

ПРИМЕЧАНИЯ

1.*Дхаммапада*, 1, 5, пер. Сангхаракшиты (Windhorse, Cambridge 2008).
2. *Дхаммапада*, 20, 279, пер. Сангхаракшиты (Windhorse, Cambridge, 2008).
3. В *Махамангала-сутте* (четвертая сутта меньшего раздела *Сутта-Нипаты*) особо не упоминаются восемь мирских дхарм. В одиннадцатой строфе сутты говорится о «мирских превратностях» в одном переводе, о «земных событиях» в другом; это, как можно понять, в частности относится к восьми мирским дхармам, перечисленным здесь. Наиболее авторитетный источник в писаниях – *Ангуттара-никая* (8, 5). Они также перечисляются Буддагхошей в *Висуддхамагге* (22, 51).
4. *Ангуттара-никая*, 2, 54-57.
5. Полностью канон был переведен на английский Обществом палийских текстов; в последнее время появились и другие переводы: такие, как перевод *Дигха-никаи* Мориса Уолша или *Маджхима-никаи* Бхикку Бодхи, – смотрите предложенный далее список литературы. Там, где это возможно, отсылки к Палийскому канону в этих примечаниях будут даваться по книге «Жизнь Будды» Нанамоли (Буддийское издательское общество, Канди, 1992), краткому труду, в котором собраны многие ключевые учения.
6. *Маджхима-никая*, 72.
7. Платон, «Федр» и «Седьмое и восьмое послания», пер. и предисловие Уолтера Гамильтона (Harmondsworth, 1975), с. 136.
8. *Алагаддупама-сутта* (*Маджхима-никая*, 22).
9. Нанамоли, с. 107-108. *Виная-питака, Куллавагга*, 10, 5.
10. Это буддийская школа под названием Йодо Шин Шу, основанная японским монахом Шинраном в 13 в. н.э., в наши дни крупнейшая из японских разновидностей буддизма Махаяны.
11. Каменный указ в Бхадре из «Указов Ашоки» в пер. Н.А. Никама и Р. Маккеона (Издательский дом «Азия», Бомбей, 1959), с. 61.
12. *Адхьясаясасамкодана-сутта*. Цит. по Шантидеве. См. «Собрание учений» (*Шикша-самуччая*), пер. Сесил Бендалл и В.Х.Д. Рауза (Лондон, 1922), с. 17.
13. Нанамоли, с. 52. *Виная-питака, Махавагга*, 1. *Ангуттара-никая*, 8,

53.
14. Нанамоли, с. 70-71. *Виная-питака, Махавагга*, 1.
15. Нанамоли, с. 37. *Виная-питака, Махавагга*, 1.
16. *Сутра* (на сансрите) или *сутта* (на пали) переводится как «проповедь» и является самой характерной из литературных форм, которые можно обнаружить в буддийских канонических писаниях. Длина сутры колеблется от нескольких строк до нескольких томов. Как утверждается, большинство сутр – записи учений самого Будды, а некоторые из них – учения, данные главными учениками Будды и позже утвержденные им.
17. См. Прим. 15.
18. См., напр., «Трехчленную лотосовую сутру», пер. Бунно Като и др. (Издательство «Косей», Токио, 1995), с. 129-134.
19. *Ангуттара-никая*, 1, 94.
20. История Ангулималы – его имя означает «ожерелье из пальцев» - рассказывается Нанамоли, с. 134, *Ангулимала-сутта* (*Маджхима-никая*, 86).
21. Необычная история жизни Миларепы рассказывается Л. Лхалунгпой в книге «Жизнь Миларепы» (Лондон, 1987).
22. См. книгу Дж. С. Стронг «Легенда о короле Ашоке: исследование и перевод Ашокаваданы» (Дели, 1989).
23. Дальнейшую информацию об этих мифах см. в книге Вессанантары, «Встречая Будд» (Windhorse, Бирмингем, 1994), с. 198-210 и с. 146.
24. Нанамоли, с. 226. *Махатанхасанкхая-сутта* (*Маджхима-никая*, 38).
25. Нанамоли, с. 42 и далее. *Виная-питака, Махавагга*, 1, 6. *Самьютта-никая*, 56, 11.
26. Нанамоли, с. 269. *Виная-питака*, *Куллавагга*, 7, 4.
27. Первоначально то, что позднее стало известно как Колесо Жизни, разрабатывали последовали индийского буддизма школы Сарвастивады, которая была основана примерно в III веке до н.э.; ее приверженцы обычно изображали образы Колеса Жизни на воротах своих монастырей. За более подробным описанием *бхавачакры,* Колеса Становления, обращайтесь к с. 40-48.
28. Многочисленные отсылки к двенадцати циклическим *ниданам*

можно обнаружить в Палийском каноне, особенно в *Маханидана-сутте* (*Дигха-никая*, 15). Позитивные *ниданы* перечисляются реже, но их можно обнаружить в *Самьютта-никае*: см. книгу К.А.Ф. Рис Дэвидс «Книга сходных изречений», т. 2, с. 27, цит. по книге Сангхаракшиты «Обзор буддизма» (Windhorse, Глазго, 1993), с. 137-138.

29. Одним из первых переводчиков буддийских работ на западные языки был Эжен Бюрнюф (его французский перевод «Лотосовой сутры» был опубликован в 1842 году). В 1879 году сэр Эдвин Арнольд опубликовал свою эпическую поэму «Свет Азии». Именно эта работа сформировала популярные представления о жизни и личности Будды. См. книгу Стивена Бейчелора «Пробуждение Запада» (Torsons, Лондон, 1984), гл. 14.

30. Нанамоли, с. 197. *Самьютта-никая*, 22, 87.

31. Дальнейшую информацию о том, почему это разные наборы нидан, см. в книге Сангхаракшиты «Обзор буддизма» (Windhorse, Глазго, 1993), с. 127.

32. «*Скандха*» буквально означает «охапка» или «совокупность». Будда учил, что то, что мы считаем самостью или личностью, составлено из пяти «совокупностей»: *рупы* (формы), *веданы* (ощущения), *самджни* (восприятия), *самскар* (волевых актов) и *виджняны*. Нет ни одного аспекта «я», который не подпадал бы под одну из этих категорий, и все они характеризуются тремя *лакшанами*: непостоянством, неудовлетворительностью и отсутствием самобытия. Именно наше цепляние за понятие «я», которое так или иначе не зависит от этих характеристик, является причиной наших страданий. Это то, о чем говорится в начале Сутры Сердца: «Бодхисаттва Сострадания, пребывая в глубокой медитации, узрел пустоту пяти скандх и разорвал оковы, причинявшие ему страдания». Информацию об упоминаниях о скандхах в Палийском каноне ищите у Нанамоли, с. 28 и 46.

33. Тибетское название этого труда, известного как «Тибетская книга мертвых», – «*Бардо Тходол*», что дословно обозначает «Освобождение посредством слушания в промежуточном состоянии». Текст, который, как утверждается, был составлен учителем Тибета Падмасамбхавой в VIII в., традиционно произносится над трупом и

проводит сознание покойного через переживания бардо. См. «Тибетскую книгу мертвых» в переводе Франчески Фримантл и Чогъяма Трунгпы (Shambhala, Бостон, Лондон, 1987).
34. Линии доказательств Саткарьявады «придерживалась во времена Нагарджуны [индуисткая] щкола Сакья… Ее можно считать отображением воззрения брахманов на причинность»; Асаткарьявады «придерживались сарвастивадины и саутантрики, и она характерна для воззрения Хинаяны». Сангхаракшита, «Обзор буддизма» (Windhorse, Глазго, 1993), с. 345.
35. См. Прим. 32.
36. Упоминание об этих четырех типах привязанности присутствует в *Самьютта-никае*, 12, 2. См. Нанамоли, с. 220.
37. См. Прим. 27.
38. Нанамоли, с.10 (*Маджхима-никая*, 26).
39. См. *Махаговинда-сутту* (*Маджхима-никая*, 19), строфа 45.
40. Три лакшаны перечисляются во многих местах Палийского канона – см., напр., *Самьютта-никаю*, 35, 1; 32, 6 и *Удану*, 3, 10.
41. См. краткое упоминание у Нанамоли, с. 43. Из многих канонических упоминаний, возможно, лучше всего обратиться к размышлениям Будды в разделе 18 *Махасатипаттхана-сутты* (*Дигха-никая*, 22).
42. Шекспир, «Мера за меру», 3, 1, 128-131.
43. *Маджхима-никая*, 1, 135.
44. См., напр., *Итивуттаку*, раздел 100.
45. См. Эдвард Конзе, «Буддизм» (Cassirer, Оксфорд, 1957), с. 46-48.
46. См. *Виная-питаку*, *Куллавагга*, 1.
47. Нанамоли, с. 230. *Самьютта-никая*, 12, 61.
48. Среди многочисленных текстов, носящих название Упанишад, есть тринадцать основных. Они возникли в VIII-IV вв. до н.э. и формируют основу школы индийской философии, известной как Веданта. *Атман* – одна из главных их тем.
49. Такое представление характерно, в частности, для Тантры с ее учением о *сахадже* или внутренней природе реальности (см. с. 54).
50. Эти три освобождения упоминаются в одном из текстов *Абхидхарма-питаки* Палийского канона (см. *Патисамбхидхамагга*, 2, 58). Буддагхоша детально исследует их в своей *Висуддхимагге*, 21, 66-

71.
51. Нанамоли, с. 224. *Самьютта-никая*, 12, 61.
52. *Дхаммапада*, 204: *ниббанам парамам сукхам*, «нирвана – это высочайшее блаженство».
53. *Клеша-нирвана* сходна с достижением состояния архата, *скандха-нирвана* соответствует паринирване («полной нирване») – этот термин обычно используется в связи с упоминанием о смерти Будды, но на самом деле его можно применить к смерти любого архата.
54. Это из стихотворения Блейка «Лондон» из «Песней невинности и опыта».
55. В Дзен-буддизме «великая смерть» тождественна абсолютному самадхи. См., напр., Мумонкан, «Врата без врат» в книге «Два классика Дзен», пер. К. Секиды (Weatherhill, Нью-Йорк, 1996), с. 129.
56. Сутры Совершенства Мудрости доступны в полном объеме в английском переводе. Напр., см. Сангхаракшиту, «Мудрость за пределами слов» (Windhorse, Глазго, 1996).
57. См. «Большую сутру Совершенства Мудрости с разделами Абхисамаяланкары», часть 1, пер. Эдварда Конзе, с. 129-130 (Фонд Восточных исследований, Лондон, 1961).
58. Последователи доктрины Татхагатагарбхи, идеи которых описываются в тексте Махаяны под названием *Махапаринирвана-сутра*, особенно твердо придерживались представления о подлинном, реальном или великом «я». См. Пол Уильямс, «Буддизм Махаяны» (Routledge, Лондон, Нью-Йорк, 1989), с. 98-100.
59. См. Прим. 52.
60. *Махапаринирвана-сутра*, пер. Кошо Ямамото (Карибунко, Япония, 1974), т. 2, с.565.
61. В комментарии Чандракирти на *(Мула-)Мадхъямакакарику*, 8, 8.
62. *Дхаммапада*, 14, 183.
63. См. Сангахарашита, «Благородный Восьмеричный Путь Будды» (Windhorse, Бирмингем, 1995), с. 36.
64. Краткое описание пяти будд Мандалы см. на с. 221-222.
65. Это трехчленное деление Благородного восьмеричного пути; иногда его называют трехчленным упражнением. См., напр., *Махапариниббана-сутту* (*Дигха-никая*, 16, 2, 81).
66. Это восходит к Палийскому канону, который отличает

«подлинную или естественную нравственность» (*пакати-шила*), под которой имелись в виду правильная речь, правильные поступки и правильный образ жизни, от «предписанной нравственности» (*паннати-шила*), под которой имелись в виду внешние правила, соблюдаемые монахами или мирянами.
67. Нанамоли, с. 236. *Маджхима-никая*, 118.
68. Нанамоли, с. 324. *Дигха-никая*, 16, 2, 156 (*Махапариниббана-сутта*).
69. Каноническое упоминание см. в *Самьютта-никае*, 55.
70. Нанамоли, с. 235-236. *Маджхима-никая*, 64, 1, 432-435. *Дигха-никая*, 33, 3, 234 (*Сангити-сутта*).
71. Евр. 13:14.
72. Есть много традиционных повествований о жизни Будды. Для знакомства с этим вопросом см. книгу Сангхарашиты «Кто такой Будда?» (Windhorse, Глазго, 1994).
73. Будда, Дхарма и Сангха стали известны как Три Драгоценности с первых лет существования буддизма. Они также известны как Три Прибежища. И снова, это восходит к первым дням существования буддизма; когда люди встречались с Буддой и обретали убежденность в его учениях, они обычно восклицали: «Я прихожу к Прибежищу в Будде! Я прихожу к Прибежищу в Дхарме! Я прихожу к Прибежищу в Сангхе!»
74. Эти наставления неоднократно перечисляются в Палийском каноне. См., напр., Нанамоли, с. 238-239, *Ангуттара-никаю*, 5, 172-173. Также см. с. 166.
75. Чтобы узнать больше о покаянии в буддийской традиции (представление о котором очень отличается от христианской практики покаяния), обратитесь, напр., к книге Сангхаракшиты «Преображение себя и мира» (Windhorse, Бирмингем, 1885), гл. 2.
76. Буддагхоша перечисляет эти пять видов *прити* (на пали – *пити*) в *Висуддхимагге*, 4, 94-98.
77. *Маджхима-никая*, 1, 95. «Собрание изречений средней длины», пер. И.Б. Хорнера (Лондон, 1967), с. 123-124.
78. Это отсылка к махаянской доктрине *трикаи* (что буквально означает «три тела»), согласно которой Будда проявляется на материальном уровне – как *нирманакая*, «тело формы», – на

архетипическом плане – как *самбхогакая*, «тело славы» – и как необусловленное сознание за пределами пространства и времени, как *дхармакая*, «тело истины». Ясное описание этого довольно сложного учения можно найти в книге Вессантары «Встречая Будд» (Windhorse, Бирмингем, 1994), с. 27-30.
79. За дальнейшей информацией об «обращении», *паравритти*, обращайтесь к книге Сангхарашиты «Значение обращения в буддизме» (Windhorse, Бирмингем, 1994), гл. 4.
80. Именно в махаянских рассказах о жизни Будды есть упоминания о мифическом нападении на будущего Будду в момент приближения Просветления «полчищ Мары». См., напр., *Буддхачариту* Ашвагхоши, гл. 13, и *Лалитавистара-сутру*, опубликованную в «Голосе Будды» в пер. Гвендолин Бейс (Dharma Publishing, Беркли, 1998), т.2, с. 480.
81. В «Словаре буддизма» (Буддийское издательское общество, Канди, 1980) Ньянатилока переводит *чето-вимутти* (пали) как «освобождение ума», а *панна-вимутти* – как «освобождение посредством мудрости», говоря, что «освобождение ума» в высочайшем смысле – этот тот вид сосредоточения, *самадхи*, который связан с путем архата, а «освобождение посредством мудрости» – это знание (*нана*), связанное с обретением плода состояния Архата. Ньянатилока приводит отсылку к Палийскому канону (*Ангуттара-никая*, 5, 142).
82. Напр., Нанамоли, с. 162; *Удана*, 5, 5; *Ангуттара-никая*, 8, 20.
83. Три *ашравы* (*асавы* на пали) перечисляются во многих местах Палийского канона. См., напр., Нанамоли, с. 236; *Сангити-сутту* (*Дигха-никая*, 33, 3, 216). В некоторых источниках упоминается и четвертая *асава*, *диттхасава*, ментальный яд ложных воззрений.
84. *Випарьясы* (*випалласы* на пали) перечисляются в *Ангуттара-никае*, 4, 49.
85. См. Прим. 25.
86. «Когда его практикуют святые, формально известные как Арьи, среди которых выделяется четыре вида, он известен как сверхмирской (*локоттара*) или запредельный Восьмеричный путь; когда его практикуют не-арьи, то есть *пртхагьяны* (*путхуджняны* на пали) или пребывающие в миру, он известен как мирской (*лаукика*)

Восьмеричный путь. Важность это разделения – в различии между добродетелью, сознательно и намеренно практикуемой с большим или меньшим успехом в качестве дисциплины, и мудростью, которая является естественным выражением, спонтанным выплеском внутренней реализации» (Сангхаракшита, «Обзор буддизма», Windhorse, Глазго, 1993, с. 159).

87. *Дхаммапада*, 8, 100, в пер. Сангхарашиты.

88. Нанамоли, с. 239. *Ангуттара-никая*, 5, 177.

89. Эти четыре уровня осознанности не нужно смешивать с «четырьмя опорами внимательности» – осознанностью относительно тела, ощущений, сознания и объектов ума – описанных, к примеру, в *Махасатипаттхана-сутте* (*Дигха-никая*, 22) и *Самьютта-никае* (5, 139-156). Более подробную информацию об этих четырех уровнях осознанности см. в книге Сангхарашиты «Благородный Восьмеричный Путь Будды» (Windhorse, Бирмингем, 1995), гл. 7.

90. Око Дхармы или «око истины» – это одно из пяти «очей», перечисляемых в буддийской традиции наряду с «оком плоти», «божественным оком», «оком мудрости» и «всеобъемлющим оком». Открытие ока Дхармы – это метафора достижения проникновения. См. книгу Сангхаракшиты «Обращение к Прибежищу» (Windhorse, Бирмингем, 1997), с. 18-19.

91. Семь бодхьянг перечисляются, к примеру, у Нанамоли, с. 245, *Махасатипаттхана-сутте* (*Дигха-никая*, 22, 2, 303).

92. *Абхидхарма* (это слово обозначает просто «о Дхарме», хотя ее последователи стали со временем истолковывать его как «высшая Дхарма») зародилась как попытка систематизировать учения Будды и стала на несколько столетий схоластическим занятием, которое заключалось в исчерпывающем анализе ума и происходящего в уме. См. книгу Сангхаракшиты «Вечное наследие» (Tharpa, Лондон, 1985), гл. 7, «Основы Абхидхармы».

93. «Что такое энергия? Стремление совершать то, что искусно» (Шантидева, «Бодхичарья-аватара», глава «Совершенство энергии», строфа 2).

94. *Висуддхимагга*, 4, 98.

95. По-видимому, эту историю рассказывали не о Будде, а о первом учителе Будды, Алара Каламе. См. *Дихга-никаю*, 16, 2, 130-131

(*Махапариниббана-сутта*).
96. Буддагхоша, «Путь очищения» (*Висуддхимагга*), пер. Нанамоли (Буддийское издательское общество, Канди, 1991).
97. *Маджхима-никая*, 24.
98. См. Прим. 74.
99. Список шестидесяти двух ложных воззрений можно найти в *Брахмаджала-сутте* (*Дигха-никая*, 1).
100. См. Прим. 9.
101. *Дхаммпапада*, 103, пер. Сангхаракшиты.
102. Срединный Путь был частью учения, впервые переданного Буддой: «Бхикку, есть две крайности, которые не должен развивать тот, кто продвинулся по пути. Каковы они? Есть склонность к поиску удовольствий от удовлетворения чувственных желаний, которые низки, грубы, пошлы, неблагородны и вредны, и есть склонность к умерщвлению плоти, что болезненно, неблагородно и вредно. Срединный Путь, который открывает Совершенный, лишен обеих этих крайностей; он дает видение, дает знание и приводит к покою, к непосредственному постижению, к просветлению, к ниббане». Нанамоли, с. 42 (*Махавагга*, 1, 6).
103. На протяжении тысяч лет «неприкасаемые» испытывали невыразимые страдания, пребывая в самом низу кастовой системы индуизма. Многие неприкасаемые обратились в буддизм на протяжении последних сорока лет, вдохновившись не только тем, что сам Будда отвергал касты, но и примером доктора Б.Р. Амбедкара. Доктор Амбедкар был неприкасаемым, который благодаря своему таланту, удаче и силе характера стал первым министром юрисдикции в независимой Индии и разработал индийскую конституцию, в которой неприкасаемость провозглашалось незаконной. Несмотря на это, бывшие неприкасаемые все еще подвергаются ущемлению и социальным ограничениям. Когда в 1956 году доктор Амбедкар обратился в буддизм, его примеру последовали 380 тысяч неприкасаемых. Со смертью Амбедкара спустя лишь несколько недель после его перехода в буддизм новообращенные буддисты остались без лидера. Сангхаракшита сплотил последователей Амбедкара, наладив связи, которые привели к созданию ТБМСГ (Трайлокья Будда Махасангха Сахаяк Гана) – под этим именем ДЗБО

известны в Индии. Сегодня буддийское сообщество бывших неприкасаемых насчитывает около девяти миллионов людей.
104. Упоминание об этом в канонических текстах можно обнаружить, к примеру, в *Самьютта-никае*, 5, 199-200 (цит. в книге «Буддийские тексты на протяжении веков» в пер. Эдварда Конзе, Oneworld Publications, Оксфорд, 1995, с. 51).
105. Детальное рассмотрение места преданности в буддизме можно найти в книге Сангхаракшиты «Ритуал и преданность в буддизме: Введение» (Windhorse, Бирмингем, 1995).
106. См. Прим. 93.
107. Упоминания об этом в канонических текстах можно обнаружить у Нанамоли, с. 239 и в *Махасатипаттхана-сутте* (*Дигха-никая*, 22). Дальнейшую информацию о четырех правильных усилиях можно найти в книге Сангхаракшиты «Видение и преображение» (см. выше, с. 113-126).
108. Эти описания *дхьян* даются в *Маджхима-никае*, 1, 276-278 (см. Нанамоли, с. 247-248).
109. См. Прим. 28.
110. Слово «*мантра*» обозначает, по крайней мере, согласно этимологии, «то, что защищает ум». Говорится, что мантра – это звучащий символ, который выражает просветленные качества Будды или Бодхисаттвы в звуковой форме. Следовательно, повторение мантры, будучи средством сосредоточения, также помогает поддерживать связь с запредельным.
111. Слово «*сангха*», строго говоря, относится к «*арья-сангхе*» – сообществу тех мужчин и женщин (прошлого, настоящего и будущего), которые достигли проникновения в запредельное. Это слово также используется в более широком смысле по отношению к большей (*маха*) сангхе, которая, как говорится, состоит из всех тех, кто следует по пути, преподанному Буддой.
112. Некоторым буддистам нравится полагать, что небеса и ады буддийской традиции существуют в буквальном смысле, в то время как другие предпочитают воспринимать учение более символически, отмечая, что даже внутри сферы человеческого существования возможно жить, как на небесах, как в аду или вести жизнь, подобную животному и так далее.

113. См., к примеру, *Сутта-нипату*, 4, 229 в «Книге сходных изречений», пер. Ф.Л. Вудворда (Лондон, 1956), с. 155. Также см. Буддагхошу, комментарий к *Дхаммасангани* – первой книге *Абхидхарма-питаки*, т. 2 «Толкователь», гл. 10, под ред. К.А.Ф. Рис Дэвидс (Общество палийских текстов, 1931, с. 360).
114. См. книгу Фрэнсиса Г. Кука «Буддизм Хуэйнена: Драгоценная сеть Индры» (Издательство Государственного университета Пенсильвании, 1977).
115. *Дхаммапада*, 1-2, пер. Сангхаракшиты.
116. См. Прим. 74.
117. Сангхаракшита, «Все стихотворения 1941-1994 годов» (Windhorse, Бирмингем, 1995), с. 475-476.
118. Нанамоли, с. 238, *Маджхима-никая*, 41.
119. См. *Самьютта-никаю*, 55, 1.
120. В палийском каноне используются расхожие выражения для того, чтобы описать реакцию людей на учение Будды. Реакция (здесь приводится пер. Мориса Уолша из «Длинных проповедений Будды, Wisdom, Бостон, 1995, с. 195) такова: «Превосходно, досточтимый Готама, превосходно! Это как восстановить чего-то разрушенного, как указать путь заблудшему или принести светильник туда, где темно, чтобы люди могли своими глазами увидеть все, что там находится. Точно также досточтимый Готама изложил Дхарму различными путями».
121. Нанамоли, с. 131, *Удана*, 4, 1, *Ангуттара-никая*, 9, 3.
122. Нанамоли, с. 122-123. *Маджхима-никая*, 62.
123. Эта медитация описывается Буддагхошей в *Висуддхимагге*, пер. Пе Монг Тина (Общество палийских текстов, Лондон, 1975), с. 342-343.
124. Нанамоли, с. 242, *Махасатипаттхана-сутта* (*Дигха-никая*, 22), т. 6-10.
125. Это упоминается в *Параджике*, пер. И. Б. Хорнера, «Книга дисциплины», часть 1 (Общество палийских текстов, Лондон, 1949), с. 117.
126. Эта практика медитации в сжатой форме повторяет процесс, который, как описывает сам Будда, он прошел, прежде чем достигнуть Просветления. «Я думал: когда возникают старение и

смерть? Каково их неотъемлемое условие? Затем, уделив этому пристальное внимание, я осознал: рождение – вот момент, когда берут начало старение и смерть, рождение – их неотъемлемое условие». Таким образом, он отследил каждое из звеньев обусловленного совозникновения. См. Нанамоли, с. 25-27, *Самьютта-никаю*, 12, 65.
127. Объяснения по поводу *алая-виджняны* можно найти в книге Сангхаракшиты «Значение обращения в буддизме» (Windhorse, Бирмингем, 1994), гл. 4.
128. Каноническое упоминание о «практике шести элементов» можно найти у Нанамоли, с. 214-215 (*Маджхима-никая*, 62).
129. *Дигха-никая*, 16, 2, 81 (*Махапариниббана-сутта*), «Длинные проповеди Будды», пер. Мориса Уолша (Wisdom, Лондон, 1995, с. 234).
130. «Праджня подобна мечу в руке человека. В руке человека, обладающего шилой, его можно использовать для спасения человека, которому угрожает опасность. Но в руках человека, не обладающего шилой, его можно использовать для убийства». Б.Р. Амбедкар, «Будда и его Дхамма» (Siddharth Publications, Бомбей, 1991), с. 210.
131. См., напр., *Вималакирти-нирдешу* в «Священном учении Вималакирти», пер. Роберта А.Ф. Турмана (Государственный университет Пенсильвании, 1983), с. 99.
132. Дальнейшую информацию о *виджняне* можно найти в книге Сангхаракшиты «Значение обращения в буддизме», см. выше, гл. 4.
133. См. книгу «Алмазная сутра и сутра Хуэйнена», пер. А.Ф. Прайса и Вонга Моу-Лама (Shambhala, Бостон, 1990), с. 94.
134. Три уровня мудрости перечисляются, напр., в *Дигха-никае*, 16, 3, 219.
135. См. «Стихотворения монахинь раннего буддизма» (*Теригатха*) в пер. К.А.Ф. Рис Дэвидс и К.Р. Норман (Общество палийских текстов, Оксфорд, 1997), с. 88-89.
136. См. Прим. 92.
137. Пер. Эдварда Конзе, «Совершенство Мудрости в восьми тысячах строк и его стихотворное изложение» (Four Seasons Foundations, Сан-Франциско, 1995), с. 178.
138. Там же, с. 135.
139. Нанамоли, с. 318; *Махапариниббана-сутта, Дигха-никая*, 16.

140. Здесь проводится различие между «историческими» бодхисаттвами, живыми мужчинами и женщинами, которые взяли на себя обязательство достичь Просветления, и «архетипическими» бодхисаттвами, архетипическими фигурами, которые воплощают просветленные качества.
141. Это перечисление многократно приводится в традиционной литературе. См., напр., *Панчавимсатисахасрику*, 194-195, цит. в книге Эдварда Конзе «Буддийские тексты не протяжении веков» (Oneworld Publications, Оксфорд, 1995), с. 135.
142. Пер. Д.Т. Судзуки, Ланкаватара-сутта, гл. 8 «О поедании мяса» (Routledge, Лондон, 1932), с. 368-371.
143. Дальнейшую информацию о пяти Буддах мандалы можно найти в книге Вессантары «Встречая Будд» (Windhorse, Бирмингем, 1994).
144. См. «Лотос чудесного Закона» в пер. В.Е. Сутхилла (Curzon Press, Лондон, 1987), с. 13.
145. Дальнейшую информацию о «Сутре белого лотоса» можно найти в книге Сангхаракшиты «Театр космического просветления» (Windhorse, Глазго, 1993).
146. См. Прим. 101.
147. Более подробно о Кшитагарбхе можно прочесть в книге Вессантары «Встречая Будд».

СОДЕРЖАНИЕ